



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA
Escola Superior de Educação



Mestrado de Psicogerontologia Comunitária

Constituição da Universidade Sénior
Caso - Vidigueira

Paulo Fernando Vaz Marques Coelho

Beja

2017



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA
Escola Superior de Educação



Mestrado de Psicogerontologia Comunitária

Constituição da Universidade Sénior
Caso - Vidigueira

Dissertação de mestrado apresentada na Escola Superior de Educação de Beja

Elaborado por:

Paulo Fernando Vaz Marques Coelho

Orientado por:

Professora Doutora Maria Teresa Pereira dos Santos

Beja

2017

Agradecimentos

Este projeto tomou forma a partir dum conjunto de motivações pessoais e profissionais, para o qual contribuíram a ajuda e apoio de algumas pessoas e instituições que passo a mencionar: Professora Doutora Maria Teresa Santos, o meu sincero e especial agradecimento pela partilha, ensinamentos e disponibilidade para tornar possível a concretização deste trabalho; aos dirigentes das universidades seniores de Beja e Alvito, aos técnicos da ação social e elementos da Câmara Municipal de Vidigueira e seniores pertencentes à comunidade de Vidigueira. A todos eles um muito obrigado, pelos testemunhos, apoios e colaboração.

À minha família, esposa, filha Maria, mãe, pai, às tias pelas suas constantes preocupações, transmitindo constantemente mensagens de força e positividade.

A minha gratidão pela compreensão de todos, um bem haja.

Resumo

O presente trabalho de investigação tem como objetivo a constituição de uma Universidade Sénior – caso Vidigueira.

Para os devidos efeitos fez-se uma revisão da literatura, abordando as temáticas relacionadas com o Envelhecimento, aspetos Biocomportamentais do Envelhecimento, Políticas para a Terceira Idade e Universidades Seniores.

A Parte I do trabalho corresponde ao enquadramento teórico e a parte II ao estudo empírico.

Relativamente à Parte II, descreve-se a metodologia, tendo-se optado por um modelo de investigação para a ação de forma a possibilitar a introdução de respostas sociais diferenciadas junto da população sénior.

Os aspetos metodológicos adotados neste trabalho estão ligados a uma investigação de carácter qualitativo, com recurso a entrevistas semiestruturadas, cuja informação foi recolhida através de 17 participantes da população, de escolha criteriosa (8 Seniores frequentadores do centro social de Vidigueira, 5 participantes do Acompanhamento Social, 2 elementos da Autarquia e ainda a 2 dirigentes das Universidades Seniores de Beja e Alvíto). Procedeu-se ainda à análise documental e bibliográfica.

Neste contexto, todos estes processos serviram para a concretização dos objetivos uma vez que se pretendeu introduzir mudanças sociais e proporcionar uma participação efetiva de acordo com as necessidades, direitos e capacidades individuais, valorizando o papel das gerações mais velhas na sociedade atual.

A Parte III, envolve a Proposta do Projeto de Intervenção, com base nos resultados obtidos.

Toda esta compilação de informação permitiu procedimentos e melhor orientação para a constituição da Universidade Sénior- caso Vidigueira, cuja entidade não tem fins lucrativos, o ensino é não formal, tem implícito o regime de voluntariado e é direcionada para a população Sénior.

Trata-se de um projeto que interfere de forma muito positiva na melhoria da qualidade de vida dos idosos, promovendo um envelhecimento ativo, e que, sendo uma entidade aberta à comunidade, irá contribuir para a promoção do desenvolvimento local do concelho da Vidigueira.

Palavras chave- Universidade Sênior, Comunidade, Envelhecimento Ativo, Desenvolvimento Local.

Abstract

The present research aims at the constitution of a Senior University - Vidigueira case. For the due effects, a review of the literature was made, addressing the topics related to Aging, Bio-behavioural aspects of Aging, Policies for the Elderly and Senior Universities. Part I of the paper corresponds to the theoretical framework and part II to the empirical study.

Regarding Part II, this describes the methodology, being the action-research model chosen to accomplish the introduction of differentiated social answers for the senior population. The methodological aspects adopted in this study are linked to a qualitative research, by means of semi - structured interviews, whose information was collected through 17 participants of the population, carefully selected (8 seniors, attendees of the Vidigueira social center, 5 participants of Social Monitoring, 2 members of the Municipality and 2 senior university leaders of Beja and Alvito). Other sources of information were documentary and bibliographic analysis.

In this context, all these processes served the purpose of achieving social change and effective participation, according to individual needs, rights and capacities, valuing the role of older generations in today's society.

Part III, involves the Proposal of the Intervention Project, based on the results obtained. All this compilation of information allowed for procedures and better orientation for the formation of the Senior University – Vidigueira Case, whose entity is not for profit, teaching is non-formal, has an implicit voluntary scheme and is directed to the senior population.

It is a project that interferes in a very positive way in improving the quality of life of the elderly, promoting an active aging, and that, being an entity open to the community, will contribute to the promotion of local development of the municipality of Vidigueira.

Keywords - Senior University, Community, Active Aging, Local Development.

Índice Geral

Introdução	1
Parte I - Enquadramento Teórico	5
1-Envelhecimento.....	5
1.1-Abordagem Histórica do Envelhecimento	6
1.2 - A Demografia do Envelhecimento.....	9
2- Aspetos Biocomportamentais do Envelhecimento.....	12
2.1-Perspetiva Psicológica do Envelhecimento	13
2.2-Envelhecimento Bem Sucedido	16
2.3- Lazer.....	19
2.4 – Idade da Sabedoria	22
3- Políticas para a Terceira Idade	25
4 -Importância da Educação ao Longo da Vida	26
4.1-Universidades Seniores	28
4.2- A Emergência das Universidades Seniores	28
4.3- Programas Universitários para Seniores	30
Parte II - Estudo Empírico	33
5 - Metodologia	33
5.1 - Problemática e sua Contextualização	35
5.2- Objetivos	37
5.3-Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados	38
5.4- Procedimentos.....	41
5.5- Técnicas de Análise e Tratamento de Dados.....	42
5.6- Participantes.....	43
6 – Apresentação, análise e discussão de resultados	45
6.1- Entrevistas aos Seniores	45
6.2- Entrevistas aos Técnicos	51
6.3 – Discussão dos Resultados	67
Parte III – Proposta do Projeto de intervenção.....	71
7- Projeto de Intervenção	71
7.1- Fundamentação do Projeto	72
7.2- Objetivos	73
7.3 - Público-alvo.....	74
7.4– Profissionais envolvidos no projeto	74
7.5- Planificação da Intervenção.....	75
7.6– Cronograma.....	79
7.7- Avaliação do Projeto.....	81
Conclusão	83
Bibliografia	87
Apêndices	100

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização do Número de Habitantes.....	35
Tabela 2 - Caracterização do Número de Habitantes por grupo etário	36
Tabela 3- Caracterização dos Participantes Seniores.....	43
Tabela 4- Caracterização dos Técnicos	44
Tabela 5- Atividades de Tempos Livres.....	46
Tabela 6- Conceito de Universidade Sénior	47
Tabela 7- Atividades Preferidas.....	48
Tabela 8- Horário Escolhido.....	48
Tabela 9 - Impacto da oferta da Universidade Sénior.....	49
Tabela 10- Importância da Universidade Sénior na comunidade	50
Tabela 11- Outras Sugestões	50
Tabela 12- Constituição da Universidade Sénior.....	51
Tabela 13 - Constituição da Universidade Sénior.....	52
Tabela 14 - Características da População	52
Tabela 15- Áreas relevantes.....	53
Tabela 16- Existência ou não de mensalidade	54
Tabela 17- Benefícios da Universidade Sénior.....	54
Tabela 18- Articulação entre Universidades Seniores	55
Tabela 19- Gestão da Universidade Sénior	56
Tabela 20- Caracterização da valência de Apoio Social	57
Tabela 21- Dificuldades nas diversas funções.....	58
Tabela 22- Conhecimento da valência	59
Tabela 23- Voluntariado.....	59
Tabela 24- Instalações para a Universidade Sénior	60
Tabela 25- Pertinência da Universidade Sénior.....	61
Tabela 26- Adesão da população	61
Tabela 27- Áreas a desenvolver na Universidade Sénior.....	62
Tabela 28- Características na constituição da Universidade Sénior	63
Tabela 29- Conceito de Universidade Sénior	64
Tabela 30- Participantes na Universidade Sénior	65
Tabela 31- Aderência à Universidade Sénior	65
Tabela 32– Articulação com outras identidades	66
Tabela 33- Pertinência da Universidade Sénior.....	67
Tabela 34- Plano de Atividades: Histórias de Vida	77
Tabela 35- Plano de Atividades: Cante e Movimento	78
Tabela 36 - Plano de Atividades: Bingo Sénior.....	79
Tabela 37- Plano de Atividades: Atelier Saudável	79
Tabela 38- Cronograma das ações e atividades do projeto de intervenção	80

Índice de Apêndices

Apêndice 1 - Guião da entrevista aplicada aos Seniores.....	101
Apêndice 2 - Guião da entrevista aplicada aos Técnicos de Serviço Social	103
Apêndice 3 -Guião da entrevista aplicada aos Dirigentes das UTIS	105
Apêndice 4 - Guião da entrevista aplicada a elementos da Autarquia.....	107
Apêndice 5 - Transcrição das entrevistas aos Seniores.....	109
Apêndice 6 - Transcrição das entrevistas aos Técnicos de Apoio Social	125
Apêndice 7 -Transcrição das entrevistas aos Dirigentes das UTIS	135
Apêndice 8 -Transcrição das entrevistas aos Elementos da Autarquia.....	140

Introdução

Atualmente “as pessoas querem mais satisfação, contentamento e alegria, não apenas menos tristeza e preocupação. Querem construir as suas forças, não apenas corrigir as suas fraquezas” (Duckworth, Steen & Teligman, 2005, p. 630).

Nesta perspetiva, importa perceber que no envelhecimento, os idosos tendem a encontrar soluções criativas e diversificadas no sentido de atenuar as dificuldades que enfrentam no seu dia a dia.

Tendo por base estas necessidades podemos considerar as “Universidades Seniores, como uma resposta sócio educativa desenvolvida em equipamento (s), que visa criar e dinamizar regularmente atividades culturais, formativas e de convívio, para e pelos maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, em regime informal”. (Jacob, 2012. pp. 22-23)

Pode-se constatar que o processo de envelhecimento “o ir ficando mais velho” constitui uma dimensão positiva, que permite um desenvolvimento no âmbito do qual são possíveis e convenientes novas atividades, entre elas as educativas.

A complexidade do fenómeno do envelhecimento humano obriga a um tratamento e a uma abordagem que contemple cada um dos aspetos relacionados com processos do tipo biológico, afetivo, cognitivo e social.

Por este motivo, e devido precisamente ao seu carácter interdisciplinar e multidisciplinar, a Gerontologia oferece o enquadramento adequado para abordar o estudo e intervenção no envelhecimento humano.

Neste contexto, este projeto nasce para uma promoção de bem-estar psicológico, onde se pretende disponibilizar recursos válidos para diariamente se trabalhar com pessoas idosas e investir na promoção do seu bem-estar e melhoria da sua qualidade de vida, dentro de um processo evolutivo e ativo, físico, social e mental.

Este conceito de envelhecimento produtivo sugere que um Sénior produtivo se envolva em atividades de realização significativas, pessoalmente satisfatórias e com um impacto positivo nas suas próprias vidas e nas dos outros (Kate, Butter & Webster, 2003).

Este trabalho de investigação pretende transformar os conhecimentos científicos mais recentes na área do envelhecimento e da promoção do bem-estar psicológico, numa ferramenta prática e organizada, na qual se visa disponibilizar um recurso cientificamente válido, em que diariamente participem as pessoas idosas, investindo na sua promoção do bem-fazer e bem ser, querendo assim evoluir, aprender, partilhar, socializar-se e cultivar-se na procura de novos saberes, de forma a compensar e otimizar ganhos e minimizar perdas.

Face às transformações etárias, que conduzem a um envelhecimento populacional, há interesse em criar um espaço voltado para a reunião de Idosos, entre eles a Universidade da Terceira Idade, sugerindo-se que contribui para um Envelhecimento Ativo, através da promoção de iniciativas e projetos relacionados com os seus interesses, as experiências vividas, a sua cultura e novas aprendizagens.

Caso existam fatores que promovam o bem estar e a qualidade de vida, o indivíduo pode viver um envelhecimento bem sucedido (Baltes&Cartensen, 1996,cit. in Fonseca, 2005).

A qualidade de vida remete para o conceito de envelhecimento ativo, conceito que tem inerente a si vários princípios / saúde, participação e segurança/ dos quais destacamos a participação, enquanto fator que influencia a forma como o sujeito envelhece (Kalache&Kickbush, 1997, cit. in WorldHealthOrganization - (WHO, 2002). Perante tal constatação urge desenvolver políticas sociais promotoras da participação dos sujeitos nos domínios sociais, culturais e políticos (WHO, 2012).

Associado à maior longevidade ocorrem vários desafios, como é o caso da chegada da reforma, esta que é entendida como o momento em que as pessoas passam a dispor de muito tempo livre, sem qualquer ocupação social, constatando-se que este estado é promotor de sentimentos de solidão (Monteiro & Neto, 2006). Como tal, é necessário criar respostas sociais que contribuam para reduzir a solidão, tais como, as Universidades de Terceira Idade. De acordo com Monteiro e Neto (2006), através destas, as pessoas têm a oportunidade de se relacionarem umas com as outras regularmente e adquirirem competências sociais, desenvolverem o seu potencial criativo e físico e atualizarem os seus conhecimentos e cultura geral. Geralmente estas pessoas que frequentam as Universidades de Terceira Idade sentem que a sua vida está controlada e têm expectativas positivas relativamente ao futuro.

Definido o objeto de estudo - constituição da Universidade Sénior - a questão de partida formulada foi: “De que forma, a constituição da Universidade Sénior favorece o envelhecimento ativo dos idosos da Vidigueira?”

Partindo desta formulação, foram elaborados objetivos gerais e específicos, cujos critérios refletem as propostas/informações significativas, como: criar a universidade sénior na Vidigueira; compreender a pertinência da constituição da universidade sénior, em resposta às necessidades da população; e com os objetivos específicos pretendeu-se: definir as linhas orientadoras para a criação da universidade sénior; identificar os recursos da comunidade que possam contribuir para o desenvolvimento deste projeto; analisar interesses e expectativas de um grupo de idosos potenciais participantes deste projeto; conhecer as opiniões de técnicos responsáveis pelo serviço social, relativamente à criação deste projeto.

No contexto da dinâmica do estudo empírico a metodologia de investigação permite em, simultâneo, a produção de conhecimento sobre a realidade, a inovação, a introdução de mudanças sociais e a formação de competências dos intervenientes.

Segundo Alcides Monteiro (1988, p.52) a investigação – ação valoriza as diferentes dimensões presentes no conceito: “(...) um processo no qual os investigadores e os atores conjuntamente investigam sistematicamente um dado e põe questões com vista a solucionar um problema imediato, vivido pelos atores e a enriquecer o saber cognitivo, o saber fazer, e o saber ser, num quadro ético mutuamente aceite.”

A Universidade Sénior- Caso Vidigueira, estrutura de educação e formação acessível a todos, sem discriminação vai surgir como relevante movimento específico de ensino para adultos e idosos, com especial impacto nas pessoas reformadas dado que representam a grande maioria da população, sendo que vai favorecer o combate à solidão e ao isolamento, nesta etapa da vida.

No seguimento da constituição da Universidade Sénior, como projeto comunitário, que visa vários aspetos tais como: autonomia, convívio, bem estar, atividades lúdicas e úteis, transmissão de saberes, novas aprendizagens, lazer, promovendo o envelhecimento ativo, procurando contribuir com uma intervenção contextualizada de forma a aumentar o bem estar e a melhoria da qualidade de vida.

Este projeto procurará acrescentar novos conhecimentos e novos pontos de partida para outras investigações, partindo precisamente das respetivas experiências, das perceções e dos depoimentos recolhidos no decurso da pesquisa

O presente trabalho de investigação encontra-se estruturado em três partes: Parte I (Enquadramento Teórico); Parte II (Estudo Empírico); Parte III (Projeto de Intervenção).

A primeira parte é composta pelo enquadramento teórico, apresentando uma revisão da literatura, reportando à temática sobre o envelhecimento, aspetos biocomportamentais do envelhecimento, políticas para a terceira idade e Universidade Sénior.

A segunda parte é relativa ao estudo empírico na qual se descreve e se fundamenta a metodologia utilizada, o desenho de investigação, a amostra, os instrumentos, os procedimentos, o tratamento de dados e a discussão dos resultados.

Relativamente à terceira parte, aborda-se o projeto de intervenção - constituição de uma Universidade Sénior – caso Vidigueira, com a apresentação das diferentes fases para a sua concretização.

Na parte final do trabalho analisa-se e reflete-se o processo desenvolvido, dando conta dos resultados obtidos no que se refere à questão de partida, ou seja, constituição de uma Universidade Sénior – caso Vidigueira.

A dissertação finaliza com a apresentação da bibliografia e dos apêndices.

Parte I - Enquadramento Teórico

1-Envelhecimento

Neste conceito de Envelhecimento o principal objetivo é abordar uma visão compreensiva das mudanças que ocorrem na pessoa com o avançar da idade, assim como a ligação dos contextos em que os idosos se encontram inseridos nos processos sociais, preconizando a sua integração no meio social, o que fez surgir diferentes agentes, instituições e bens para essa nova velhice, formulando políticas que possam responder aos seus problemas e às suas necessidades (Schaie, &Hofer, 2001).

Há alguns anos que as novas perspetivas teóricas sobre o desenvolvimento humano, entendido para além das primeiras etapas da vida, e vários estudos empíricos, demonstram que este processo é muito mais amplo e complexo. Está presente ao longo de toda a vida e tem múltiplas facetas (física, intelectual ou cognitiva, social, da personalidade, etc...), que se produzem no seu decurso: “centenas de investigações empíricas permitiram documentar o facto de que os indivíduos transformam-se ao longo da vida adulta não apenas quanto à sua aparência física, mas também relativamente a outros aspetos: vida social, interesses, prioridades, relações com outros. A condição adulta deixa de estar associada ao resultado emergente da sucessão de estádios desenvolvimentais verificada durante a infância e a idade adulta passa a ser reconhecida, em si mesma como um período caracterizado pela ocorrência de mudanças sistemáticas, ativas e significativas” (Wortley&Amatea, 1982, p. 476).

Interessa aqui expor alguns aspetos, como referência básica, para compreender que os processos de formação contribuem para este desenvolvimento e que, efetivamente, são coadjuvantes da construção humana e do bem estar nas etapas da vida adulta.

Considerando o envelhecimento um período de interação entre o indivíduo e o ambiente, o que importa é a adequação do sujeito ao meio em que envelhece.

Assim o ambiente e a realidade cultural, que são os verdadeiros modeladores da conduta humana, adquirem uma relevância especial. Como estes aspetos não são geneticamente transmissíveis, a sua apropriação pelas novas gerações só é possível através da interação com os membros mais experientes da sociedade (as pessoas idosas).

1.1-Abordagem Histórica do Envelhecimento

Desde que o Homem existe sobre a terra, o envelhecimento e a morte constituem temas incontornáveis do pensamento e das práticas sociais ao longo de todas as épocas.

As ideias e as práticas em relação à velhice, ao longo dos tempos, foram e são, ainda hoje, seguramente influenciadas pelas concepções filosóficas, religiosas, morais, e científicas dominantes em cada era, a respeito do fenómeno do envelhecimento.

O papel e o lugar que os idosos ocupam na família e na sociedade, desde sempre e hoje, cada vez mais, são objeto de preocupação.

A longevidade é uma característica da espécie humana, que se pensa não ultrapassar os cento e vinte anos, sendo a genética, a doença e os fatores ambientais que condicionam a duração da vida.

Os primeiros escritos sobre o tema do envelhecimento datam de cinco mil anos.

Como afirmam Birren e Schaie (2001, p.82), “muitas culturas aceitavam que o Homem teria sido imortal, privilégio que teria perdido devido aos seus próprios atos”.

Na Antiguidade, o envelhecimento está ligado a mitos e referências bíblicas, mas já a própria evolução histórica dos povos propunha diversas regras de higiene, medidas terapêuticas e exercício físico.

Após o começo da Idade Média, século V d. C. vários investigadores, cientistas, médicos, dedicaram-se ao estudo do envelhecimento.

Mas foi Galeno (129-199 d. C.), grande figura da medicina romana, que seguindo as ideias de Hipócrates, considerava haver dois tipos de “velhos”: os “gerontes” que envelheciam bem e mantinham a atividade e os “presbitas”, que envelheciam mal e apresentavam senescência.

O objetivo de Galeno, era de lutar contra o envelhecimento e a doença e propunha então: um conjunto de medidas higiénicas, dietéticas e de atividade física, que deviam ser os cuidados a prestar aos “velhos” para envelhecerem bem e com saúde.

Maimonides, médico e filósofo da Idade Média também aconselha prevenção em relação ao envelhecimento (Ermida, 2014).

Com o Renascimento inicia-se um período histórico que vai permitir uma mudança das atitudes, proporcionando o desabrochar das ciências naturais e o estudo dos fenómenos vitais no envelhecimento (Ermida, 2014).

Francis Bacon (1521-1626), grande impulsionador das ciências naturais, preocupou-se também com o envelhecimento e entendia que se poderiam descobrir as suas causas através do estudo sistemático dos fenómenos biológicos e foi o primeiro a abordar a hipótese da transplantação de órgãos como solução para desgastes destes (Ermida, 2014).

Já no séc. XIX continua-se a estudar o envelhecimento em várias vertentes. Com o desenvolvimento do conhecimento científico e da sua metodologia abrem-se novas perspectivas nos estudos sobre este período da vida humana.

Traduzindo o interesse crescente que o envelhecimento então já despertava na medicina e na área social, William Thomes (1803-1885), desmonta mitos sobre a idade avançada e a idade verdadeira dos indivíduos que, em certas regiões, se afirmava terem ultrapassado largamente a centena de anos.

No séc. XX, após a segunda guerra mundial, a atividade crescente nas áreas da ciência e investigação, a par com preocupações humanitárias e com a explosão do envelhecimento demográfico obrigam à criação de novas políticas sociais de assistência às pessoas idosas na saúde e na doença, originando a necessidade de outras instituições e profissionais.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a Assembleia Mundial do Envelhecimento celebrada em Madrid (2002) e na qual estiveram representados 150 Países, o que atesta o interesse universal por estes problemas, foram reafirmados e reforçados os princípios considerados prioritários tais como: envelhecimento e suas consequências na área social; melhoria da saúde e do bem-estar dos idosos; e melhoria do habitat dos idosos, segundo um Plano de Ação Internacional realizada em Viena, em 1982 (ONU, 2002).

Com este objetivo, de interesse universal, têm continuado a realizar-se assembleias de âmbito regional e mundial, onde os problemas do envelhecimento são debatidos, face às alterações que vão ocorrendo na cena mundial.

Baseando-se nos estudos relacionados com a problemática do envelhecimento, João Sobrinho Teixeira (2012) afirma que a atual evolução demográfica à escala nacional, europeia e global, determina o aumento percentual dos idosos no conjunto da população, a que as relações solidárias familiares já não conseguem dar resposta. Daí a importância da Gerontologia, como ciência, mas sobretudo como um caminho de procura de resposta aos novos desafios do nosso modelo social baseado na continuidade dos mesmos princípios de solidariedade coletiva; a bem dos europeus e dos povos da humanidade.

A evolução histórica das atitudes e das práticas, parafraseando Burstein (1946, cit. in Ermida 2014), em relação ao envelhecimento, reflete a ignorância que persistiu durante séculos sobre este processo biológico e espelha as ideias morais e religiosas que o condicionaram, pois que, só apenas no início do século XX, a gerontologia, que tardava em ser reconhecida, se tenha vindo a constituir como ramo da medicina.

Estamos longe desses tempos em conhecimentos e experiência, porque se conhecem cada vez melhor as particularidades do organismo idoso e as suas implicações na saúde e na doença.

Os mitos, imagens e estereótipos sobre a velhice estão a ser substituídos por informação mais factual e mais credível.

Aceita-se cada vez mais a possibilidade e a necessidade de mobilizar as capacidades produtivas do idoso com o contributo da família e da comunidade.

O conhecimento destas realidades abre vastas perspectivas à afirmação da gerontologia, como ciência básica para a qualidade de vida e para a saúde dos idosos futuros.

Assim, como disse Michel Loriaux, em 1994, na Conferência Internacional sobre Recursos Humanos e na Europa, no limiar do século XXI, “o futuro não pertencerá unicamente às pessoas idosas, mas também não se fará sem elas”.

1.2 - A Demografia do Envelhecimento

A abordagem demográfica do envelhecimento está muito relacionada com a própria percepção que as sociedades atuais progressivamente desenvolvem quanto à classificação do seu setor mais idoso. A maioria das pessoas tende a associar o termo “idoso” à própria evolução demográfica da população.

Não existe exatamente uma definição estatística reconhecida à escala global sobre a partir de que idade somos idosos.

O próprio fenómeno do envelhecimento demográfico em várias áreas mundiais apresenta inúmeros fatores de heterogeneidade, em que podemos destacar diferenças, tais como as discrepantes idades de reforma, diferenças demográficas como o são as distintas esperanças de vida à nascença e mesmo variações subjetivas, de que são exemplo a diversidade de opinião em relação à qualidade de vida experimentada por pessoas mais velhas.

Perspetivas sociais individuais sobre o que é ser “velho” ou “idoso” podem estar relacionadas com vários fatores, incluindo em que idades os indivíduos deixam de participar ativamente em qualquer trabalho ou na sociedade, mudaram papéis ou perderam capacidades funcionais.

A definição de idoso é dinâmica, específica de cada país e sofre alterações, ao longo do tempo (Instituto Nacional de Estatística – INE, 2013).

O envelhecimento, pelos impactos estruturais nas sociedades contemporâneas e pelas diversas problemáticas que as abrange, tornou-se, cada vez mais num campo multidisciplinar. E como tal, existem muitas formas de concetualizar o envelhecimento e a velhice.

Todos estes conceitos são provenientes de várias áreas disciplinares, desde a sociologia, biologia, psicologia e outras.

Nenhuma delas, por si só, é capaz de explicar quais as diversas causas e as mudanças que o tempo provoca no organismo humano, tais como bioquímicas, sistémicas, intelectuais, familiares, laborais e outras. Como tal nenhuma teoria biológica, psicológica ou social

permitirá dar conta, isoladamente, das mudanças complexas inerentes ao processo do envelhecimento.

Como refere Oliveira (2005, p. 179), “Nos últimos anos temos assistido a um crescimento das teorias sobre o envelhecimento, ao ponto de a época recente ser considerada como uma espécie de idade de ouro neste domínio”.

O envelhecimento demográfico tem-se vindo a constituir como um aspeto central do debate académico e político da atualidade, não apenas pela relevância do processo, como pelas consequências multidimensionais que encerra.

O caso Português apresenta especificidades relevantes, assim como continuidades com o contexto europeu onde se insere. É neste quadro que a presente abordagem se situa, discutindo os principais eixos de caracterização da situação portuguesa, tratando, ao mesmo tempo, alguns aspetos prospetivos fundamentais do debate atual.

Sabe-se que a população mundial está a envelhecer. O número de pessoas com idades superiores a 65 ou a 80 anos registou um forte aumento na segunda metade do século XX e continuará a aumentar na primeira metade do século XXI (Oliveira, 2005).

Parafraseando Isabel Dias e Eduardo Vítor Rodrigues (2010), o envelhecimento da população resulta de vários fatores. O aumento da esperança de vida é um fator importante e as razões desse aumento são variadas (a redução da mortalidade infantil, os progressos em matéria de higiene, cuidados, alimentação e outros).

É factual que a esperança média de vida tem aumentado constantemente ao longo da história e também a diminuição da taxa de fertilidade é uma causa importante do envelhecimento das populações.

Na verdade, a designada idade da velhice (Bourdelaís, 1993), assume-se como um tempo social bem mais complexo do que uma mera deslocação progressiva da esperança média de vida, incorporando novos desafios e novas dinâmicas sociais. Nesta linha, sublinha-se que “a idade de ser velho, a idade em que se começam a perder capacidades essenciais e se regista a deterioração do estado geral de saúde surge mais tarde, sem que institucionalmente se tenham alterado os limiares convencionais há mais de um século” (Fernandes, 2001, p.44). Assim, estes novos desafios tardam em ser assumidos como

questões sociais de grande centralidade, ora pelo carácter dissimulado como são tratados, ora pela incidência do debate em alguns grupos sociais concretos nomeadamente em função do género e da classe social (Beauvoir, 1973).

Como refere Fernandes (2001,p. 42) “caminhamos seguramente para uma sociedade diferente da que conhecemos até agora e onde os padrões institucionais de atuação terão de se adequar às mudanças indeléveis proporcionadas pela revolução silenciosa dos temas demográficos”.

O interesse pela velhice e pelos processos de envelhecimento têm sido uma constante ao longo da história da humanidade. Desde tempos imemoriais que o homem se interessa pelo prolongamento da vida humana e pela conquista da eterna juventude.

A velhice passa então a ser “associada de forma apelativa a designações positivas que a projetam num tempo de lazer, de liberdade e de aperfeiçoamento” (Mauritti, 2004,p. 340).

O recuo ao passado demonstra que desde sempre se tentou atribuir sentido ao envelhecimento. Apesar de ser um fenómeno universal, os investigadores têm consciência que o seu impacto e significado são mediados por fatores económicos, estruturais e sócio culturais de cada época.

É notório que a população residente em Portugal tem vindo a revelar, nas últimas décadas, um continuado processo de envelhecimento demográfico como resultado do declínio da fecundidade e do aumento do índice de longevidade, tributário do aumento da esperança média de vida.

Na verdade este processo já tem um carácter estrutural na sociedade Portuguesa, verificando-se, no entanto, uma significativa heterogeneidade regional.

Assim, o envelhecimento demográfico é mais elevado no interior do país do que no litoral.

Considera-se que as menores taxas de fecundidade e natalidade, o menor índice de jovens e o maior índice de idosos é coexistente nos territórios mais interiores do país (INE, 2002).

Nas áreas metropolitanas (Lisboa e Porto) assiste-se ao aumento da presença relativa dos mais idosos em detrimento da perda de população jovem.

A atração pelos meios urbanos em Portugal, tem sido reforçada pela baixa produtividade nos meios rurais, pela deslocalização e abandono das atividades do setor primário, pelos baixos salários e pela falta de atividades alternativas à agricultura. Estes são alguns dos fatores que empobrecem a população rural (INE, 2002).

De facto, no início deste novo milénio, deparamo-nos com um contexto caracterizado pelo envelhecimento demográfico, transversal às sociedades ditas desenvolvidas e ao qual Portugal não é alheio.

Segundo o INE (2002) acresce a estes fatores que o índice de dependência apresenta perspectivas de aumento nos próximos anos, atingindo em 2050 os 57,8%, o que significa que mais de metade dos idosos se encontrarão numa situação de dependência de outrem.

Esses dados representam um desafio para todos, pelo que é necessário elaborar plataformas de intervenção que otimizem os diversos atores envolvidos (cuidadores formais e informais), de forma a potenciar a sua articulação e a evitar a sobrecarga da rede de suporte.

O conhecimento das projeções sobre a população idosa constitui um fator essencial para adoção de medidas, que permitam atenuar o seu impacto negativo no futuro e potenciar um impacto positivo.

2- Aspetos Biocomportamentais do Envelhecimento

Neste tema, analisa-se o envelhecimento e o prolongamento da longevidade com intervenções nas diversas áreas do comportamento humano, da cognição ao bem estar individual. Em suma, para que estes pilares de saúde e qualidade de vida sejam suportes e se alarguem da prevenção à manutenção, reabilitação e recreação, cujos objetivos ao nível físico, fisiológico, cognitivo, social e psicológicos se adequem à condição da pessoa idosa, constituindo aspetos essenciais e positivos para um envelhecimento bem sucedido. (Quaresma, 2008).

Evidências epidemiológicas permitem concluir, de forma segura que o risco de inúmeras patologias associadas ao envelhecimento pode ser minimizado por uma intervenção adequada ao nível dos estilos de vida, nomeadamente da alimentação/ nutrição e atividade física, entre outros (Bates et al., 2002; Chernoff, 2001).

Numa perspetiva biológica, a nutrição é o processo pela qual os organismos obtêm nutrientes e os utilizam para o seu crescimento, metabolismo e reparação. O crescimento cessa na idade adulta, pelo que no idoso esta contribui para o funcionamento do organismo e exerce funções reparadoras, capazes de retardar o envelhecimento. Fisiologicamente, com o avançar da idade, há uma diminuição dos mecanismos de ingestão, digestão, absorção, transporte e secreção de substâncias, o que se traduz em necessidades nutricionais particulares neste estágio do ciclo de vida (Baltes et al., 2002).

No que se refere à preocupação com o envelhecimento ativo da população portuguesa, destaca-se o Programa Nacional para Saúde das pessoas idosas. As suas recomendações centram-se na necessidade de informar os cidadãos mais velhos sobre estilos de vida nos quais se destacam a atividade física e a alimentação, promovendo como estratégia a identificação dos determinantes da saúde e estilos de vida bem como as principais barreiras de acesso à “saúde” (DGS, 2004).

Trata-se, em suma, de promover a saúde através da adoção de comportamentos saudáveis, estimulando as funções cognitivas e intelectuais, respeitando as emoções e em articulação com as redes sociais de apoio adequadas (ADA, 2005). É fundamental e urgente contribuir para a construção e manutenção de um papel social do cidadão mais velho, como alguém útil e imprescindível entre todos nós, promovendo assim um envelhecimento feliz e uma sociedade mais rica e inclusiva.

Desta maneira, torna-se inevitável a transformação progressiva do lugar social da “velhice”, esboçando, lentamente, o reconhecimento como sujeito psíquico existente e como agente social. Nesse espaço de reestruturação social da mesma, a postura assumida pelo idoso é determinante, pela educação permanente, repensando os limites impostos e estabelecendo um projeto possível de futuro, como refere Novo (2003).

2.1-Perspetiva Psicológica do Envelhecimento

A longevidade humana é uma realidade incontestável, contudo vive-se na ânsia de não envelhecer, pelo que compreender este processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível constitui um acontecimento necessário e de maior relevância.

É importante referir que o envelhecimento não se circunscreve apenas ao idoso, antes ocorre ao longo da vida – desde o nascimento até à morte.

Portanto, é nesta etapa da vida que deve haver um bom planeamento, de forma a promover o envelhecimento bem sucedido, em que o critério para o sucesso reside na autonomia física, psicológica e social do idoso.

Numa perspetiva multidimensional, a perceção e a conceção do envelhecer ocorrem de múltiplas formas, o que significa olhar o envelhecimento atendendo a várias dimensões como: a biológica, a psicológica, a sociológica e a cronológica.

As teorias sobre o significado da velhice transformaram-se substancialmente nas últimas décadas (Requejo,2003), tornando visível que o conceito de crescimento evolutivo tomado da biologia apesar de útil para alguns, contém traços que são demasiados restritos para o estudo da alteração ontogénica na estrutura do ciclo vital.

Para a denominada Teoria Psicológica do “Ciclo Vital” ao longo da vida existe um equilíbrio entre o crescimento - ganhos e o declínio - perdas. Estes ganhos e perdas podem ser compensados mediante exercícios ou manipulações externas.

Para além dos processos biológicos e psicológicos o envelhecimento é um processo cultural e social.

É encarado também como um acontecimento de alteração de atitudes e de mentalidades, resultante das relações que se estabelecem entre os grupos etários e as suas condições de vida.

É também imprescindível compreender que muito do que se repercute no funcionamento psicológico tem origem biológica, porque o declínio de alguns sistemas sensoriais está ligado ao declínio intelectual, pois, a diminuição da acuidade visual e auditiva condiciona as estimulações ambientais necessárias ao funcionamento cognitivo (Fonseca, 2006; Fontaine, 2000; Sequeira, 2010).

A cognição corresponde a uma variedade de funções, nomeadamente, raciocínio, memória, atenção, perceção, tomada de decisão, resolução de problemas e execução de ações.

Logo, é de bastante interesse e necessário conhecer o potencial de desenvolvimento cognitivo dos indivíduos e os efeitos da funcionalidade dos mesmos. Ou seja, o estudo da cognição analisa o conjunto das atividades que o sistema psíquico processa a informação,

o conteúdo processado e o resultado do processo, isto é o conhecimento elaborado do construído.

Torna-se, assim, evidente que o envelhecimento normal tem implícita uma variável de alterações cognitivas, mas quando essas são compensadas por determinados fatores, não têm implicações nas atividades diárias dado que atenuam parte do declínio cognitivo (Sequeira, 2010).

Alguns dos fatores mediadores da cognição no envelhecimento normal são: fatores genéticos, saúde, escolaridade, atividade mental e física, meio social, outros.

Do ponto de vista psicológico, avalia-se o equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, de modo a minimizar as perdas associadas ao processo de envelhecimento.

O envelhecimento psicológico depende de fatores patológicos, genéticos, ambientais, do contexto sócio cultural em que se encontra inserido e da forma como cada um organiza e vivencia o seu projeto de vida.

Assim, fica claro que a manutenção de atividades significativas constitui um fator de equilíbrio psicológico por excelência.

Numa perspectiva do envelhecimento ao longo da vida onde a qualidade de vida assume uma importância vital, a satisfação e/ou o bem estar psicológico estão associados ao envelhecimento bem sucedido (Neri&Debert, 1999).

Nestes últimos anos, alguns investigadores vêm apresentando um interesse particular pelo estudo do envelhecimento e os trabalhos realizados têm seguido diversas orientações.

Muitos desses trabalhos inscrevem-se na perspectiva ecológica-psicogerontológica, na qual o envelhecimento é abordado a partir de uma base de análise biológica, psicológica e social (Ribeiro &Paúl, 2012).

O envelhecimento da população e as suas repercussões na adaptação a novos estilos de vida, depois da cessação das atividades exercidas até à aposentação, leva-os a escolher e participar em outras atividades socio educativas ou recreativas.

Complementarmente, não para de existir cada vez mais uma tendência no sentido da adesão desses seniores a práticas que levem a um envelhecimento com impactos económicos, sociais e educativos (Cabral & Ferreira, 2013).

Segundo as investigações de Veloso, (2011) o cientista baseia-se em aspetos psicológicos fundamentais comuns a todos os seres humanos, tendo em conta a relação de aprendizagem com o bem estar físico, psicológico, social, emocional e mental; a autoestima e autoconfiança com particular impacto em termos sociais e educativos (Machado & Medina, 2012).

Portugal é um dos Países mais envelhecidos do Mundo (Rosa, 2012). Nesta perspetiva o envelhecimento da população tem permitido o surgir de relevantes debates sobre o papel dos idosos nas sociedades.

Tendo em conta estes debates, importa ter presente duas ideias centrais: é importante que as pessoas permaneçam independentes e ativas à medida que envelhecem; é relevante ter presente o papel que as pessoas mais velhas desempenham nos seus contextos e na comunidade, nomeadamente através da sua participação e envolvimento (OMS, 2005).

Algumas investigações mostram também que os indivíduos idosos devem ser vistos como um recurso da comunidade, com papéis e funções atribuídas e que o contacto com contextos educativos e sociais é essencial para que tal se dê (Withnall&Kabwasa, 1989).

2.2-Envelhecimento Bem Sucedido

Os paradigmas, face ao Envelhecimento Humano, têm vindo a evoluir para uma nova perspetiva de ganhos de anos de vida com saúde e independência, de funcionalidade, de participação intergeracional e de envelhecimento ativo.

A promoção do envelhecimento ativo constitui hoje uma estratégia prioritária no âmbito do Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, do Ministério da Saúde de forma a mobilizar Autarquias, Universidades, Grupos de Cidadãos, Organizações não Governamentais e configurar estratégias sociais e políticas para acrescentar qualidade aos anos de vida que se ganham com o aumento da esperança média de vida das idades mais avançadas. Surgem projetos da Organização Mundial de Saúde, para as Cidades Amigas das pessoas Idosas, em resposta ao crescente envelhecimento dos meios urbanos.

Fomenta-se a informação tendente a capacitar cada vez mais os mais novos, os mais velhos e toda a sociedade, para um envelhecimento saudável e ativo.

Viver mais tempo transformou-se numa oportunidade para a saúde, participação e segurança.

Ser ativo, à medida que a idade avança não se limita só à prática de Atividade Física mas envolve o estímulo cognitivo, a saúde mental, a interação com os outros, uma alimentação e comportamentos saudáveis, o reconhecimento do direito ao afeto, à dignidade e ao respeito.

O acesso à informação contribui para um envelhecimento e desenvolvimento saudáveis, em qualquer idade, ao convívio com as outras gerações, à promoção da auto estima, à participação em Universidades.

O conceito de envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos, quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida e inclui a participação ativa dos mesmos nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e sociais (Baltes&Baltes, 1990).

O objetivo primordial do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e com qualidade (Rowe& Kahn,1998).

No contacto diário com as pessoas idosas, facilmente se constata que existem formas diferentes, distintas de envelhecer. Um envelhecimento “bem sucedido”, “satisfatório” ou “ativo” que depende de cada um de nós, das ações e responsabilidades individuais.

O Envelhecimento Ativo é definido como um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança no sentido de aumentar a qualidade de vida e o seu bem-estar (O M S, 2005).

É certo que a nível individual o envelhecimento ativo deve ser fomentado através de ações capazes de dotar as pessoas de uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida; a promoção de mecanismos adaptativos de aceitação e autonomia assumem-se como uma prioridade.

Kahn e Rowe (1998, cit. in Fonseca, 2005) propuseram que para além de viver um envelhecimento normal, é possível viver um envelhecimento bem sucedido, desde que estejam combinadas as seguintes características: ausência de patologia, bom funcionamento físico, cognitivo e envolvimento ativo com a vida.

De acordo com Baltes e Cartensen (1996, cit. in Fonseca, 2005), o envelhecimento bem sucedido depende de vários fatores (personalidade, relacionamentos, contexto), logo não existe um único caminho para essa vivência e o maior ou menor grau de satisfação e bem estar depende da forma como o sujeito se vê e sente inserido no meio (Sequeira, 2010).

Os mesmos autores (Baltes&Cartensen) defendem que estão implícitos dois processos relacionados entre si, pois, o envelhecimento bem sucedido relaciona-se com a capacidade do indivíduo se adaptar às perdas próprias da velhice; por outro lado, este pode ser alcançado através da escolha de estilos de vida que promovam a integridade física e mental ao longo da vida.

A O.M.S. emprega a expressão “Envelhecimento Ativo” para se referir ao “processo pelo qual se otimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida, com o objetivo de ampliar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice” (2001, p.15).

Talvez possamos afirmar que viver mais e melhor tem sido um desígnio ao longo da História e da Humanidade.

O que é certo, é que tal não tem deixado de acontecer, fruto do desenvolvimento das sociedades, das ciências da vida, do conforto material, entre outros e da vontade de cada pessoa querer evoluir, aprender e cultivar-se na procura incessante da felicidade.

A população idosa deve ser alvo de prevenção e intervenção, com fatores associados ao sucesso como alimentação equilibrada, prática regular de exercício, envolvimento social, lazer, aspetos ligados ao controlo individual, de forma a prevenir incapacidades funcionais e doenças.

A prevenção pode ser definida como o desenvolvimento intencional de atividades que impeçam ou dificultem o aparecimento de determinada condição (Moreira, 2004).

O objetivo principal da prevenção com pessoas idosas é a melhoria da sua qualidade de vida, promovendo um funcionamento ótimo (Ó Connor - Fleming, 1999).

A partir de um quadro biopsicossocial pode prevenir-se a exploração dos riscos associados ao envelhecimento. Em prevenção, Friedrich (2003), defende a utilidade de integração dos domínios biológico, psicológico e social na compreensão do desenvolvimento e nos determinantes de mudança.

O autor usa o conceito de resiliência para defender que os adultos mais jovens têm capacidades mais disponíveis para selecionar, otimizar e compensar nos domínios biopsicossocial, para um melhor envelhecimento; enquanto os adultos mais velhos têm menos capacidade de reação disponível; por isso, se as medidas preventivas forem implementadas mais cedo, haverá maior probabilidade de alcançarem benefícios a longo prazo no envelhecimento.

As pessoas idosas têm menor resistência à procura de apoio preventivo, quando comparada com relutância em aderirem a terapias de intervenção mais específicas (Westerhof et al., 2008).

A prevenção assume, efetivamente, uma posição de destaque, porque permite ajudar os idosos a alterar comportamentos de risco, cortando ou atrasando consequências graves aos níveis funcional e emocional.

Assim, estas ações só serão bem sucedidas, se forem trabalhadas devidamente com esses indivíduos, o que constitui o segredo do sucesso da prevenção em idades avançadas.

Um programa de prevenção com pessoas idosas é um conjunto de atividades planeadas com um determinado objetivo, a cumprir num período específico para impedir ou dificultar o aparecimento de determinadas condições.

2.3- Lazer

O tempo livre aumenta à medida que a idade avança. Assim sendo, “impõe-se a organização social do lazer” torna-se inevitável um investimento crescente nesse setor (Fernandes, 2005, p.10)

Quando um indivíduo sai do ciclo de trabalho, o mais provável é que esteja a entrar num vazio de referências em relação às atividades relativas que pode passar a desenvolver.

Precisa então de encontrar condições que lhe permitam redefinir os objetivos e instalar-se com sucesso no ciclo da realização, relacionados esses aspetos - funções familiares, sociais, culturais - sobretudo com a sua qualidade de vida, entre os quais destacamos, sem dúvida a ocupação de tempos livres.

Trata-se, na verdade, de dar resposta ao entendimento do lazer como um direito. Como diz Ulrich (1992), a melhor maneira de encarar a terceira idade do ponto de vista da educação é através dos tempos livres.

A planificação de ações educativas orientadas para o lazer destinadas a este grupo etário assenta num pilar fundamental: os idosos dispõem de muito tempo livre, não só diariamente mas também ao longo de cada vez mais anos. Um tempo livre que eles nem sempre sabem “preencher” de modo satisfatório, pelo que a pedagogia do lazer deverá estabelecer linhas de intervenção que combinem os desejos, interesses e aspirações dessa população, planificando iniciativas orientadas para a concretização desse “lazer de qualidade” (WorldLeisureandRecreationAssociation, 1993).

A premissa de partida para entender o papel da educação para o lazer entre os idosos é assumi-la como um recurso da sua integração social, de procura de participação, que “preencha” de modo satisfatório e gratificante os seus tempos livres, aumentando o seu círculo de relações sociais e melhorando as suas capacidades físicas e psíquicas. Em suma, melhorando a sua qualidade de vida: “A educação para o lazer entre os idosos tem por objetivo facilitar o desenvolvimento de um estilo de vida que aumente a sua qualidade de vida”(Tabourne, 1992, p.47).

A cessação da atividade profissional, a ausência de familiares, a diminuição de relações sociais, conduzem as pessoas idosas ao isolamento social, à inatividade, à solidão, ao pessimismo e outros, induzidos pelo “não se sentirem úteis”, provocando a exclusão e marginalização social, pois, só com a participação em atividades podem combater esse isolamento, permitindo-lhes manter o contacto com a realidade da vida.

Entende-se, pois que a exploração dos recursos do lazer é uma oferta desejável para que as pessoas idosas possam beneficiar e desfrutar dessa prática de lazer gratificante.

Os idosos podem participar em programas de animação sociocultural, através dos tempos livres, tais como as Universidades Seniores, que para além de oferecerem convívio e divertimento, transmitem diversos saberes: saber estar, saber ser, saber fazer.

Em termos globais, Requejo (1997) propõe que as atividades devem ser programadas, classificadas e ordenadas da seguinte forma:

- Atividades na área da dinâmica ocupacional, entre as quais se destacam todo o tipo de trabalhos manuais, bem como formação de grupos corais e teatro;
- Atividades na área social e de cidadania, onde se deve englobar todo o tipo de festas, almoços, excursões, bailes, jogos e ainda atividades de voluntariado.
- Atividades na área do desenvolvimento físico, psíquico, onde se destacam as aulas de ginástica e de estimulação cognitiva;
- Atividades na área formativo cultural - organização de cursos sobre temáticas diversas (história regional, inglês, português...), conferências sobre temas da atualidade, com vista a elevar os níveis educativos e culturais desses indivíduos;
- Outras atividades, cursos de alfabetização e organização de palestras sobre temas básicos (alimentação, saúde...), que lhes digam diretamente respeito.

Após uma vida de trabalho, as pessoas procuram formas de se sentirem bem e de poderem fazer com que o lazer e a recreação contribuam para uma melhor ocupação do tempo livre, proporcionando-lhes atividades recreativas com momentos de descontração, diversão e alegria e ainda para aquisição de novas experiências.

Toda esta interação entre as pessoas, no lazer, vai proporcionar oportunidades para sair de casa, e conseqüentemente, contribuir para o bem estar físico e psíquico, favorecendo a sociabilização, melhorando o aproveitamento dos tempos livres, possibilitando a descontração, estimulando a criatividade e ainda oferecendo convívio e divertimento e obtendo e oferecendo novos conhecimentos.

De acordo com Monteiro e Neto (2008, pp. 41-46), a atividade evita a percepção negativa sobre o envelhecimento e a solidão, contribuindo para a adoção de estratégias de adaptação à mudança na sociedade contemporânea e em que o tempo de lazer pode ser

aproveitado para os idosos acederem a atividades que preencham as horas livres de forma gratificante, frequentando as Universidades da Terceira Idade.

2.4 – Idade da Sabedoria

Sabemos que o século XX acrescentou cerca de 30 anos à esperança de vida no mundo. Entramos no século XXI com a perspectiva de virmos a viver uma nova classe de idade cuja designação é desde logo, problemática: terceira idade, idade maior, grande idade, ou pura e simplesmente velhice.

De facto entramos numa nova categoria natural e social. No caso da idade, a questão complica-se na medida em que se trata de um estado ou fase a que todos os sujeitos humanos em princípio chegam e hoje na maior percentagem de sempre.

É neste contexto (ciência, cultura, dos poderes constituídos, senso comum ...) em que emergem novas competências disciplinares, tendo por objeto o envelhecimento.

Num contexto concetual, dá-se relevo ao que diz respeito ao possível ganho em sabedoria que a passagem dos anos é suposto trazer-nos. Este facto será um dos lados positivos do envelhecimento, onde há um espírito que sabe tirar partido da passagem dos anos, que sabe destilar a experiência acumulada através de múltiplos encontros, revelando-se esse saber na capacidade de emitir juízos e tomar decisões, tanto para si como para os outros e que de algum modo possam constituir exemplos paradigmáticos, guias de conduta, reforçando o argumento ético de uma época, de uma cultura, de uma civilização.

Diversos autores, seguidores ou próximos de uma perspectiva de ciclo de vida (Baltes, 1987, Staudinger&Lindenberger, 1999; Schaie, 1996; Veraheghen&Salthouse, 1997) têm assinalado que a dimensão cognitiva é aquela que, provavelmente, mais contributos oferece para compreendermos a grande variabilidade do processo de envelhecimento.

Com efeito, Lachman e Baltes (1994) assinalam que a par com um certo declínio no desempenho de funções cognitivas (nomeadamente, em termos de velocidade de processamento de informação e de resolução de tarefas com maior grau de complexidade e / ou novidade), noutros domínios de atividade (como o profissional), onde a experiência e o saber acumulados desempenham um papel importante, os indivíduos idosos podem

exibir uma maior capacidade de realização, por exemplo no campo da resolução de problemas.

No sentido de compreender e de explicar esta aparente contradição, quer Baltes (1987, 1997) e Baltes, Staudinger e Lindenberger (1999), quer Salthouse (1998, 1999), propõem que se olhe o envelhecimento cognitivo preferencialmente em termos de processo, ou seja, em termos de evolução ao longo do ciclo de vida:

- da inteligência fluída ou mecânica (subjacente à aprendizagem, à memória, ao raciocínio e às capacidades espaciais) - a inteligência como um processo básico de processamento de informação;
- da inteligência cristalizada ou pragmática (subjacente aos conhecimentos académicos e às mais diversas aquisições de ordem cultural) – a inteligência como um produto de conhecimento cultural.

A psicologia desenvolvimental do ciclo de vida, através de Baltes (1997) e de Baltes, Staudinger e Lindenberger (1999), distingue estas duas componentes do funcionamento cognitivo, atribuindo à “mecânica da cognição” as propriedades “pobre em conteúdo, universal biológica e geneticamente predisposta”, e à “pragmática da cognição” as propriedades “rica em conteúdo, dependente da cultura, baseada na experiência”.

Os autores concluem esta descrição de duas categorias de cognição, afirmando a sua evolução conjunta no âmbito da “arquitetura do desenvolvimento humano”, sendo esta evolução regulada por fatores biológicos e culturais.

Não obstante a enorme variabilidade aqui referenciada, Baltes (1997), Salthouse (1999) e Schaie (1996) estão de acordo quanto às trajetórias seguidas nestes dois tipos de cognição ao longo da vida, verificando-se em geral uma diminuição progressiva da inteligência fluída, o mesmo não se pode dizer da inteligência cristalizada que permanece estável ou progride com o avanço da idade.

Olhando com atenção para a inteligência cristalizada, verifica-se que é baseada na experiência e no conhecimento, que ganha durante a idade adulta e velhice a qual se chama sabedoria.

Cavanaugh (1997) afirma que a sabedoria envolve conhecimento prático e deduções psicológicas, estando baseada na experiência de vida.

Baltes e Staudinger (1993) desenvolveram alguns critérios específicos que permitem aferir quando e como a pessoa utiliza a sabedoria no dia a dia:

- habilidade para definir e resolver problemas;
- compreender como é que os problemas da vida se vão modificando ao longo do ciclo de vida;
- compreender que as “opções certas” dependem de valores objetivos e prioridades;
- reconhecer que muitos dos problemas com que temos de nos confrontar na vida são complexos, difíceis e de desfecho incerto.

Outras características destacadas por Cavanaugh (1997) para caracterizar as pessoas “sensatas ou sábias” passam pela capacidade para integrar pensamentos, sentimentos, e ações de um modo coerente na forma de abordar um problema e ainda pela capacidade de demonstrar empatia face aos problemas dos outros.

O mesmo Cavanaugh (1997) considera, ainda, que a sabedoria não deve confundir-se com criatividade; enquanto esta equivale ao aparecimento de uma nova solução para um problema, a sabedoria equivale ao crescimento da “perícia” e da “dedução”.

Outros autores acham, porém que a criatividade é uma faceta da sabedoria, defendendo genericamente que a criatividade permanece na velhice e contribui para um envelhecimento bem sucedido (Sternberg&Lubart, 2001; Vaillant, 2002).

Com efeito, como as trajetórias individuais dos indivíduos são diversas (umas com mais “sabedoria” outras com menos), assim também o são os caminhos para o envelhecimento, mas todos com os mesmos direitos e aceitação nas comunidades.

Numa perspetiva da comunidade, somos obrigados a um olhar atento para os recursos, os padrões comportamentais e os valores para a construção das histórias de vida de homens versus mulheres.

Assim sendo, a construção de identidade do género, moldada ao longo do tempo histórico e cultural enfatiza experiências de vida e resultados de envelhecimento distintos, de homens e de mulheres, com diferentes presentes e expectativas de futuro, nas várias esferas da vida. Estas, inevitavelmente, enraizadas em culturas e subculturas específicas, exigem, portanto, leituras e abordagens diferenciadas.

3- Políticas para a Terceira Idade

Nas últimas décadas tem-se assistido a um crescente envelhecimento populacional, assim como uma maior prevalência de doenças crónicas incapacitantes (Lundkvist, 2005).

Estes fatores comportam um conjunto de desafios, nomeadamente no que toca ao sistema de cuidados. Existe não só uma maior necessidade de cuidados de longa duração, mas também de serem cada vez mais especializados (Wholey & Lawton, 2000).

Nos anos 90 começaram a surgir mudanças nas políticas sociais, dirigidas, à terceira idade.

Essas pretendiam melhorar o acesso e a qualidade do sistema de cuidados. Em paralelo, equacionam-se novas formas de financiamento do sistema de cuidados para diminuir a pressão económica sobre o estado.

Isto, porque a maior necessidade de cuidados de longa duração representa também uma maior despesa para o sistema de cuidados (Evans, Hills & Grimshaw, 2010).

O balanceamento adequado entre estas duas necessidades é então um dos principais desafios da atualidade (MTAS, 2004).

É necessário equacionar novos tipos de cuidados e fomentar a coordenação entre os sistemas social e de saúde, sendo importante apostar na qualidade desses serviços para que possam responder devidamente à exigência e necessidades.

É imprescindível discutir os principais desafios dos sistemas de cuidados, atendendo às mudanças demográficas e sociais que se têm verificado nas últimas décadas.

Portugal apresenta um modelo universalista ao nível de saúde (com a existência do serviço nacional de saúde) e garante o acesso a uma rede nacional de instituições e equipamentos sociais de apoio à família, bem como uma política de terceira idade.

Esta política de terceira idade a que se refere a constituição Portuguesa é operacionalizada na Lei de Bases da Segurança Social (2002).

As políticas dirigidas à intervenção na dependência em Portugal caracterizam-se pela centralização da Segurança Social, pelo papel importante das parcerias com Instituições particulares de Solidariedade Social e pela falta de coordenação entre os setores social e de saúde.

Portugal começou uma experiência descentralizadora na Ação Social, em primeiro lugar pela constituição de Redes Sociais Locais (Resolução do Conselho de Ministros nº 197/1997 de 18 de novembro, e ultimamente, por meio dos Contratos Locais de desenvolvimento social (CLDS) (Portaria nº 285/2008).

No entanto, o poder local tem ainda um papel muito limitado em termos de serviços sociais para a terceira idade, que se resume principalmente a ser um agente de coordenação entre as instituições.

Neste sentido, a dependência implica, assim obrigatoriamente soluções coletivas, operacionalizadas em políticas sociais e de saúde consistentes.

Depreende-se, assim, que é cada vez mais importante equacionar novas formas de organização dos serviços (Santana, 2010) e novas formas de financiamento do sistema de cuidados, assegurando a sua sustentabilidade, cada vez mais comprometida pela exigência e pelo aumento da necessidade de cuidados das populações, que se estima que duplique nos próximos 40 anos (Commodore, 2009).

4 -Importância da Educação ao Longo da Vida

O conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida refere-se a um “... processo ou sistema através do qual os indivíduos capazes estão dispostos a aprender em todas as fases da vida, desde a idade pré escolar até à velhice” (NCES,2000,p.4).

Como tal, a aprendizagem não é um privilégio exclusivo das crianças e jovens, contudo, na realidade, está presente em todas as faixas etárias.

A aprendizagem ao longo da vida promove a realização pessoal, a cidadania ativa, a inclusão social e a empregabilidade / adaptabilidade.

Por consequência e para proporcionar esta realização pessoal é necessário criar oportunidades de ensino/aprendizagem, aumentar os níveis de participação, estimular a sua procura, realçando a importância de aprender, independentemente da idade.

A causa/efeito da aprendizagem ao longo da vida deverá ser personalizada, com ritmos diferenciados e individualizados, como condição base para o sucesso em termos pedagógicos.

O Memorando sobre Educação e Formação ao Longo da Vida (CCE, 2000, p.8) reforça que a “aprendizagem ao longo da vida considera todo o processo de aquisição de conhecimentos como um contínuo ininterrupto”, caracterizando vários tipos de aprendizagem.

Fernandes (1997) defende que os idosos do futuro irão provavelmente contribuir para a mudança do conceito de velhice, porque irão usufruir de melhores condições de vida que vão proporcionar uma maior longevidade e por outro lado, terão maior acesso à educação e cultura.

As atividades de aprendizagem ajudam os idosos a afirmarem a sua personalidade, a evitar a diminuição e ineficácia intelectual e a desenvolver a sua criatividade e auto regulação (Blásquez, 2000, cit. in Bedmar, Fresnada&Munoz, 2004).

Assim sendo, é necessário persuadir os idosos para a importância de se envolverem em práticas/saberes e encontrarem um leque de interesses que deem sentido à sua existência, valorizando as suas experiências de vida pessoal e profissional.

Considera-se que a Educação dirigida aos idosos não deve consistir na transmissão de informação, mas antes, na promoção da aplicação da sabedoria, vivência, dos próprios idosos, de forma a mantê-los ativos, interessados e participativos, com programas que lhes sejam adequados.

Este paradigma permite ao idoso adquirir competências em diversos domínios e assim melhorar o seu bem-estar, físico, psicológico e social (Pinto, 2008).

4.1-Universidades Seniores

Consideram-se as Universidades Seniores iniciativas de formação permanente assentes numa ampla oferta cultural, cujo objetivo é o enriquecimento cultural, social e pessoal da terceira idade.

As propostas são concretizadas em formas de cursos, seminários, *workshops*, conferências e visitas.

Os objetivos destas iniciativas são claramente formativos, de aumento de conhecimentos em toda a sua amplitude, repensando os limites da velhice e desenhando um panorama mais otimista de esperanças e conquistas.

As aulas têm que ter um perfil de atividade ativa e diversificada, privilegiando programas complementares socioculturais e não abdicando dos conteúdos humanísticos.

Uma das finalidades destas Universidades é proporcionar atividades de animação aos idosos, estimulando o convívio, o lazer, e a integração através da ocupação dos tempos livres.

Estas Universidades devem abranger todos os domínios e esferas da vida social, em particular os mais desfavorecidos, complementando um plano de atividades socioculturais, socioeducativas ou socioprofissionais.

4.2- A Emergência das Universidades Seniores

No início da década de 1970, sob a influência dos programas Franceses foram criadas as escolas Abertas para a Terceira Idade que exigiam uma população mais qualificada e tinham o objetivo de oferecer informações sobre aspetos biopsicossociais do envelhecimento (Pierre Vellas in Pinto, 2003, p. 469)

Ao longo da sua história, as Universidades da Terceira Idade – UTIS, conciliaram programas de lazer e educativos.

A primeira universidade da terceira idade foi criada em 1973 em Toulouse por Pierre Vellas (Pinto, 2003, p. 478) e tinha como objetivo melhorar a qualidade de vida dos idosos.

No nosso país, a primeira universidade nasceu em 1978, em Lisboa, denominada Universidade Internacional para a Terceira Idade (UITI), cujos impulsionadores foram o Engenheiro Herberto Miranda e Dr^a Celeste Miranda, em que a inspiração veio de França, onde o próprio realizou um curso de especialização, tendo no regresso a Portugal procurado criar estruturas que permitissem um maior desenvolvimento das capacidades dos idosos de forma a aproveitar os seus conhecimentos (Miranda, 2013).

Em Portugal, a sua maior expansão deu-se a partir do ano 2000.

Assim, numa perspetiva de educação ao longo da vida e de lazer, tem-se verificado um crescimento das UTIS, justificando a necessidade que os Idosos têm em aprender e conviver.

A maioria das UTIS é representada pela Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS), fundada em novembro de 2005.

Portugal segue o modelo Inglês onde as UTIS nascem no seio de organizações sem fins lucrativos, os professores são voluntários e não garante certificação (Jacob, 2007). De acordo com Jacob (2007), as UTIS são uma resposta social na medida em que combatem o isolamento e exclusão social através do convívio, informam acerca dos direitos, incentivam a uma maior participação na sociedade e contribuem para o aumento do grau de autonomia dos Idosos.

Ferreira (2007), acrescenta que as UTIS contribuem para uma mudança na imagem da velhice e do envelhecimento e que os idosos precisam de participar em atividades que sejam saudáveis e que lhes ocupem a mente com vista a proporcionar bem estar e felicidade e com isso contribuir para um aumento da longevidade.

As pessoas idosas procuram as UTIS pela vontade de aprender, atualizar e partilhar conhecimentos, de serem ativos e participativos com procura de atualização cultural, deconviver e conhecer novas pessoas, combater o isolamento, estar em atividade lúdica, aumentar a auto estima, proporcionando essencialmente um envelhecimento ativo.

Neste contexto, foram surgindo várias instituições pelo País, mas somente nos finais dos anos 90 é que se deu o seu verdadeiro crescimento, devido à realização de seminários e congressos sobre o tema, como o Ano Internacional da Pessoa Idosa realizado em 1999.

As Universidades da Terceira Idade aparecem como uma resposta às necessidades da população Sénior (Findsen,1999, cit. in Findsen, 2002), e têm-se afirmado por todo o Mundo, inclusive em Portugal, como o modelo de formação de idosos que obtem mais sucesso (Jacob, 2007).

As UTI surgem, pois, como instituições direcionadas para os mais idosos com o objetivo de desenvolver atividades sociais, educativas e recreativas (Jacob, 2012).

4.3- Programas Universitários para Seniores

Os chamados programas “ Universitários para Idosos” constituem, atualmente, um compromisso de formação dirigida aos mesmos, assumido por diferentes Universidades.

Ao longo dos tempos, têm decorrido várias reuniões em diversas Universidades, cujo objetivo principal tem sido debater, refletir, analisar e criar uma visão de conjunto a ser posta em prática pelas Instituições Universitárias em termos de formação para os indivíduos Idosos.

Segundo a investigação de Lemieux (1997), é possível falar de 3 gerações típicas na evolução mundial desta oferta educativa: os programas de primeira geração, entendidos como programas culturais de tempos livres, cujo objetivo era, basicamente entreter e incentivar as relações entre as pessoas idosas. Este modelo, de acordo com Lemieux, embora tivesse lugar num ambiente universitário, não oferecia um tipo de ensino necessariamente desse estilo.

Os programas de segunda geração, representam um avanço ao incorporarem atividades educativas que encorajam a participação e o aperfeiçoamento dos conhecimentos dos idosos, de maneira que eles próprios intervenham na resolução dos problemas sociais existentes.

Estes programas, de segunda geração, tinham sobretudo como objetivo melhorar o bem estar mental do idoso com atividades culturais interessantes e desenvolver a sua capacidade de intervir socialmente.

Nestas circunstâncias, o Sênior assistia a conferências e debates animados por professores e outros. Está em causa um tipo de atividade educativa que não se reveste de características especificamente universitárias.

Finalmente, a terceira geração, que data dos anos 80, desenvolveu-se no sentido de se aproximar das três características de qualquer universidade tradicional: o ensino, a pesquisa e o serviço à comunidade em que se encontra inserida.

Neste âmbito, surgem os programas educativos regulamentados e com um plano de estudos específico com todas as características formais próprias de um contexto universitário.

A grande diferença que caracteriza a situação do nosso país não reside tanto na designação de “Aulas” por oposição a “Universidades”, mas sim no facto de as “Aulas” terem na sua maioria conservado, institucionalmente, uma autonomia particular e os seus programas específicos com escassas ligações (à exceção de alguns protocolos) às Universidades.

Perante este três modelos, destinados ao ensino-convívio, tendo em mente a nossa realidade em termos de idades, níveis de escolaridade e interesses pessoais e regionais, teremos que admitir que a sua coexistência é perfeitamente possível e até desejável bem como a colaboração que se possa estabelecer entre esses diferentes modelos, contribuindo cada um com as suas potencialidade/conhecimentos.

Afirmava há já algum tempo Moody (1985), que no que dizia respeito à educação de seniores estavam presentes dois princípios básicos: o princípio da finitude e o princípio do desenvolvimento pessoal.

O princípio da finitude equivale a entender que a aprendizagem ao longo da vida por parte dos idosos contem uma justificação ética, se for fundada nas limitações da idade.

O princípio do desenvolvimento pessoal é a descoberta de que o futuro é aberto, de que o desenvolvimento nunca deixa de ser uma possibilidade e de que o nosso porvir não é determinado pelo nosso passado pessoal.

Com base nestes pressupostos, a formação dos idosos é justificada por razões fundamentalmente éticas, afirmando o valor perdurável da experiência humana.

Lemieux (1998, p. 215), fala do “modelo sócio competente”, defendendo que a vida humana tem possibilidades de desenvolvimento psicológico e educativo.

Basicamente o que motiva e leva os seniores a inscreverem-se nestes programas, assenta nas seguintes motivações:

- Adquirir novos conhecimentos e competências, ou completar conhecimentos insuficientes;
- Lutar contra a solidão e o isolamento, criando novos laços sociais;
- Mobilizar faculdades intelectuais para lutar contra o envelhecimento;
- Estimular o pensamento;
- Manter-se ativo e dar um contributo à sociedade através do compromisso individual ou do trabalho em equipa;
- Busca de uma forma de “lazer” intelectual;
- Interesse pontual por determinados temas.

Em síntese, o próprio desenvolvimento cognitivo, a ocupação de tempos livres e o estabelecimento de novas relações são os motivos fundamentais que conduzem à opção por este tipo de programas.

Os programas disponibilizados pelas próprias Universidades no caso das “Aulas” centram-se em atividades sócio culturais, *Workshops*.

Estes programas têm, evidentemente múltiplas vertentes, com base na autonomia própria de cada universidade, definindo o tipo e as características dos conteúdos que pretende oferecer a este grupo de pessoas.

As situações específicas de aprendizagem das pessoas idosas devem ser envolvidas nos seus tempos/ritmos, interesses e motivações.

Estes programas também devem oferecer aos seniores, possibilidades de integração/ interação e desenvolvimento das relações intergeracionais, através do convívio e da partilha de conhecimentos.

Parte II - Estudo Empírico

5 - Metodologia

A especificidade deste tipo de trabalho tendeu a privilegiar as metodologias a que tradicionalmente chamamos indutivas e qualitativas.

A prioridade concedida ao indutivo está muito ligada à etnologia e etnografia, e para a qual o “trabalho de campo” está no centro do trabalho sociológico, embora sem descurar nunca o objetivo de teorização a partir das informações empíricas, o que pressupõe uma atenção particular às formas de recolha, escrita e apresentação dos dados (Demazière&Dubar,1997).

Nesta investigação, optou-se por um modelo de carácter qualitativo, cujos instrumentos foram: a análise bibliográfica e documental e a entrevista semiestruturada. Nos casos da entrevista e consultas de documentos diversos, os princípios metodológicos são: deixar correr o olhar sem se fixar numa só pista, escutar tudo em redor sem se contentar só com uma mensagem, apreender os ambientes e, finalmente, procurar discernir as dimensões essenciais do problema estudado, as suas facetas mais reveladoras e, a partir daí, os modos de abordagem mais esclarecedores. Para levar este trabalho a cabo, a melhor forma de proceder consiste, muito simplesmente, em anotar sistematicamente, todas as informações recolhidas que estejam ligadas ao tema (Quivy&Campenhoudt, 2005).

Esta abordagem permite analisar intensivamente o objeto de análise: a constituição da Universidade Sénior- caso Vidigueira.

A metodologia assume uma relevância essencial no decorrer de qualquer projeto social, tendo em conta que os resultados finais estão dependentes do procedimento, devido ao método e pela forma como foram conseguidos os resultados (Perez Serrano, 2008).

Na realização do presente trabalho é utilizada a metodologia de investigação qualitativa, mais particularmente a investigação para ação, permitindo a produção de conhecimentos sobre a realidade, a inovação no sentido da singularidade de cada caso, a produção de mudanças sociais e, ainda, a formação de competências dos intervenientes.

A pesquisa qualitativa é multimetodológica quanto ao seu foco, envolvendo abordagens interpretativas e naturalísticas dos assuntos. Isto significa que o pesquisador qualitativo

estuda coisas no seu ambiente natural, tentando dar sentido ou interpretar os fenómenos, segundo o significado que as pessoas lhe atribuem (Denzin& Lincoln, 1994).

Minayo (1996) define método qualitativo como aquele capaz de incorporar a questão do significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, às relações, e às estruturas sociais, sendo essas últimas tomadas tanto no seu advento quanto na sua transformação, como construções humanas significativas.

Estas definições realçam pontos importantes no que concerne à situação dos entrevistados, à sua cultura, experiências/vivências/valências, conhecimentos da comunidade, dinâmicas/interesses.

Neste capítulo os procedimentos adotados para a execução da investigação relacionam-se com o conteúdo das ferramentas, o contacto com os indivíduos seniores e as suas respetivas opiniões sobre a constituição de uma Universidade Sénior, envolvendo também os elementos da autarquia local, ação social e outra UTIS, que possibilitaram a compreensão dos processos sociais a decorrer nesta realidade educativa não formal.

A opção pela metodologia de investigação para a ação é, efetivamente, importante, porque implica mudanças sociais com vista a alcançar melhores condições de vida na qual todos os envolvidos assumem uma participação democrática (Almeida & Freire, 2003).

De acordo com Simões (1990, p.43), esta metodologia visa “ produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os autores”, objetivos implícitos à presente investigação.

Trata-se de um estudo qualitativo, que não pretende generalizar os resultados, mas tem como objetivos contribuir para a constituição do projeto em causa- uma Universidade Sénior.

5.1 - Problemática e sua Contextualização

A Vidigueira é uma vila portuguesa pertencente ao Distrito de Beja, região do Alentejo e sub-região do Baixo Alentejo, com cerca de 2 750 habitantes, onde 1455 são idosos com mais de 65 anos (INE, 2011).

É sede de um município com 316,61 km² de área e 5932 habitantes (INE,2011),subdividido em 4 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Portel, a leste por Moura, a sueste por Serpa, a sul por Beja e a oeste por Cuba.

O Concelho abarca uma área de 314,2 km², contando com uma população de cerca de 6188 habitantes repartidos pelas freguesias de Pedrógão, Selmes, Vidigueira e Vila de Frades. A vila tem em Vasco da Gama, a quem foi doado o Condado da Vidigueira em 1519, a sua principal figura histórica que soube como ninguém globalizar e disseminar a aventura da descoberta do mundo.

Tabela 1 - Caracterização do Número de Habitantes

Número de habitantes														
1864	1878	1890	1900	1911	1920	1930	1940	1950	1960	1970	1981	1991	2001	2011
7 442	8 054	8 304	8 813	9 041	8 888	10 621	11 047	11 252	10 594	8 243	7 405	6 305	6 188	5 932

Fonte: INE, 2011

A tabela acima transcrita faz referência a um aumento significativo da população do concelho da Vidigueira, desde 1864 até 1950, devido ao desenvolvimento agrícola (cultura da vinha, pomares de laranjeiras, cultivo dos cereais, olival e outros) que exigia grande quantidade de mão de obra.

De 1950 a 2011 houve um decréscimo significativo da população devido à emigração, guerra colonial, redução da taxa de natalidade, e ainda problemas de desemprego, deslocação para outros centros populacionais, principalmente Lisboa (Caetano, 1986).

Tabela 2 - Caracterização do Número de Habitantes por grupo etário

Número de habitantes por Grupo Etário												
	1900	1911	1920	1930	1940	1950	1960	1970	1981	1991	2001	2011
0-14 Anos	2 649	2 788	2 524	3 064	2 997	2 895	2 551	2 035	1 417	1 063	908	818
15-24 Anos	1 592	1 538	1 565	1 994	2 112	1 948	1 605	930	1 060	756	749	696
25-64 Anos	3 792	4 017	3 785	4 721	4 948	5 345	5 352	4 120	3 558	3 085	2 919	2 963
= ou > 65 Anos	503	591	522	698	860	880	1 086	1 145	1 370	1 401	1 612	1 455
> Id. desconh	6	18	42	18	40							

Número de habitantes que tinham a residência oficial neste concelho à data em que os censos se realizaram.

Fonte: INE, 2011

Serve esta tabela para referenciar que os habitantes do concelho com 65 anos ou mais, desde 1900 a 2011 tiveram um aumento significativo, o que resulta numa população bastante envelhecida.

Devido ao envelhecimento da população em causa, é necessário responder às solicitações da comunidade, relativamente à criação de atividades de entretenimento, lazer, cultura, saúde, atividade física, que sejam estimulantes a nível físico e mental para idosos.

É fundamental que as entidades promotoras (Câmara e outras instituições) possam adequar as suas políticas ou estratégias de intervenção local e comunitária, tendo presente as tendências demográficas, o envelhecimento da população e a crescente procura de atividades decorrentes de interesses/necessidades/oportunidades identificadas.

O projeto de investigação equivale a elaborar uma nova forma de encarar a problemática dos seniores (solidão, isolamento, afetos, inatividade e o não ter nada como se ocupar durante os tempos livres). Assim, ao constituir-se uma Universidade Sénior pretende-se

dar resposta a muitos destes problemas que coexistem no concelho da Vidigueira, promovendo um envelhecimento mais ativo, de interação social, de partilha e convívio.

Atendendo às tendências demográficas, ao envelhecimento da população e à crescente procura de atividades socioeducativas do segmento Sénior do concelho, procura-se, nesta investigação responder à seguinte questão:

De que forma, a constituição da Universidade Sénior favorece o envelhecimento ativo dos idosos da Vidigueira?

Segundo Quivy e Campenhoudt (2005, p.45) a pergunta de partida é realizada por forma a “expressar o mais exatamente possível aquilo que procura saber, elucidar, compreender melhor”, a qual “servirá de fio condutor da investigação”.

5.2- Objetivos

Como forma de operacionalizar a pesquisa foram formulados os seguintes objetivos:

Objetivos Gerais

- Criar a universidade sénior na Vidigueira;
- Compreender a pertinência da constituição da universidade sénior, em resposta às necessidades da população.

Objetivos Específicos

- Definir as linhas orientadoras para a criação da universidade sénior;
- Identificar os recursos da comunidade que possam contribuir para o desenvolvimento deste projeto;
- Analisar interesses e expectativas de um grupo de idosos potenciais participantes deste projeto;
- Conhecer as opiniões de técnicos responsáveis pelo serviço social, relativamente à criação deste projeto.

5.3-Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados

Bogdan e Biklen (1994, p. 135), afirmavam que a entrevista “... consiste numa conversa intencional, geralmente entre duas pessoas (...) com o objetivo de obter informações sobre outrem.”

Para Lessard-Hébert, Goyette e Boutin, (1994), uma das vantagens da entrevista é o facto desta proporcionar flexibilidade na obtenção de informação, alcançar profundidade e poder ser adaptada a cada situação e sujeito.

As entrevistas realizadas no âmbito deste projeto são semiestruturadas em que o entrevistador segue um guião com perguntas abertas ou fechadas e cuja ordem não é rígida, permitindo uma maior empatia ao discurso do entrevistado.

Na opinião de Bodgane Biklen a entrevista pode ser um instrumento utilizado como estratégia única na recolha de dados, ou como estratégia conjunta com outras técnicas, nomeadamente, com a análise documental, assim, e segundo os autores, “a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo” (1994, p.134).

Ainda, segundo estes autores, a opção pela entrevista semiestruturada é talvez o tipo mais utilizado, na medida em que permite um equilíbrio entre a diretividade e total abertura das questões dando mais liberdade ao discurso do entrevistado e mais sucesso à recolha de dados.

Como afirmam Lessard-Hébert, Goyette e Boutin (1994, p. 163), a entrevista permite (...) ao entrevistado exprimir os seus sentimentos e os seus interesses sem receio de estarem a ser manipulados pelo entrevistador.”

De acordo com Carmo e Ferreira (1998), as entrevistas semiestruturadas assentam na combinação de perguntas abertas e fechadas, nas quais o respetivo guião serve de eixo orientador ao desenvolvimento da entrevista, podendo acrescentar-se as questões necessárias para obter a informação pretendida e mais assertiva.

A entrevista semiestruturada aproxima-se de uma conversação (diálogo), focada em determinados assuntos. Baseia-se num guião de entrevista adaptável e não rígido ou pré determinado. Por essa razão, é essencial que a entrevista decorra de um forma muito aberta e flexível baseada em cuidados com linguagem, forma e sequência das perguntas.

Estas entrevistas, de grande maleabilidade de aplicação servem para encontrar pistas de reflexão, ideias, e hipóteses de trabalho.

Anderson e Kanuka (2003) consideram a entrevista como um método único na recolha de dados, por meio do qual o investigador reúne dados, através da comunicação entre indivíduos.

No presente trabalho houve a preocupação de obtenção de um conjunto de dados para permitir a emergência de práticas e conclusões fundamentadas acerca da questão em estudo, tendo sido adotadas as técnicas baseadas nas entrevistas semiestruturadas.

Optou-se pelo recurso à entrevista semiestruturada por esta possibilitar uma aproximação ao contexto em estudo (Bodgan&Biklen, 1994). De acordo com Valles (1997), esta técnica permite o acesso a uma vasta informação, pois, o investigador tem a possibilidade de efetuar esclarecimentos no decorrer da entrevista e promove o despoletar de pontos de vista, orientações e hipóteses para o aprofundamento da investigação e a definição de novas estratégias.

Assim, foram elaborados vários guiões de entrevista para a recolha de dados.

O guião de entrevista semiestruturada para os Seniores, (Apêndice nº 1) contemplou:

- Objetivos específicos (conhecer a perceção de apoio social do geronte; obter informação sobre o conceito de Universidade Sénior e a sua relevância na comunidade);
- Dimensões (envolvimento em atividades- tempos livres; conceito de Universidade Sénior; atividades, horários, impacto, comunidade);
- Subdimensões (atitude face à situação, interesse em ser constituída uma Universidade Sénior, pertinência, preferências, promoção, importância).

As entrevistas semiestruturadas aplicadas aos técnicos do Acompanhamento Social, Psicólogo e Assistente Operacional, (Apêndice nº 2) abordaram os seguintes tópicos:

- Objetivos específicos (conhecer a percepção do apoio social, obter informação sobre a saúde/bem estar no envelhecimento ativo);
- Dimensões (caracterização da valência de apoio social, dificuldades, divulgação, voluntariado, instalações, pertinência, adesão, áreas/ atividades, características na constituição da Universidade Sénior);
- Subdimensões (instalações, atividades desenvolvidas, horário, dificuldades sentidas, conhecimento da comunidade, existência de pessoas voluntárias, existência de instalações, pertinência de constituir uma Universidade Sénior na Vidigueira, interesse da população, disciplinas a desenvolver, funcionamento da Universidade Sénior);

Relativamente ao guião para dirigentes das UTIS, (Apêndice nº 3) é composto por:

- Objetivos específicos (recolher informações sobre formação, organização de uma Universidade Sénior);
- Dimensões (constituição, características organizacionais da Universidade Sénior; características da população, áreas, mensalidade, benefícios, articulação, gestão da Universidade Sénior);
- Subdimensões (necessidades, modelo de ensino, alunos/professores, disciplinas, valor que os alunos pagam, sociabilização, aprendizagem, outras Universidades Seniores, desafios/dificuldades).

Por sua vez, o guião para elementos da autarquia, (Apêndice nº 4) integrou:

- Objetivos específicos (perceber a finalidade deste tipo de valência, promover a valorização das pessoas idosas, promover valores fundamentais do ser humano “Sénior”);
- Dimensões(conceito, aplicação, adesão, articulação com outras entidades, pertinência);
- Subdimensões(objetivo, destinatário, interesse, apoio, transformação na comunidade).

Em complementaridade com a entrevista procedeu-se à pesquisa documental, tendo sido feita consulta ao sítio da RUTIS (15 de dezembro de 2016) para verificação de documentação de forma a analisar indicadores considerados de interesse para a constituição da Universidade Sénior – Caso Vidigueira.

5.4- Procedimentos

Para concretização desta investigação foi pedida autorização e disponibilidade aos indivíduos para responder a questões associadas ao tema da constituição da Universidade Sénior, através de entrevistas semiestruturadas para se obter um conhecimento mais profundo do interesse e conhecimento da temática em questão.

As entrevistas foram realizadas individualmente, após obter a devida autorização dos entrevistados, garantindo-se a confidencialidade.

Estas foram efetuadas em locais distintos (Centro Social de Vidigueira, Câmara Municipal, Politécnico de Beja e Autarquia de Alvito).

As mesmas decorreram num clima de natureza empática, harmoniosa e de privacidade entre os entrevistados e o entrevistador.

O tempo de duração em média foi de 30 minutos e a sua aplicação decorreu durante os meses de janeiro e fevereiro. Utilizou-se uma leitura acessível com esclarecimentos enquadrados no propósito de conhecer a realidade social de cada indivíduo e procurar abranger um conjunto de conhecimentos reais.

A linguagem utilizada foi simples, clara, com diálogo de proximidade, encorajador e orientada no sentido de possibilitar pontos de vista, orientações, hipóteses para o aprofundamento da investigação, tendo subjacentes os objetivos do estudo em questão.

De acordo com Abeleset al., (1998) nestes momentos de comunicação é importante:

- Garantir que os idosos compreendam a linguagem utilizada;
- Manter um ambiente sossegado e bem iluminado(atendendo às limitações físicas que possam surgir);
- Garantir que os idosos compreendam as instruções fornecidas;

- Utilizar o encorajamento verbal durante a comunicação;

Aos outros entrevistados, foi feita uma pequena explanação sobre o fundamento da presente investigação (constituição da Universidade Sénior, caso Vidigueira).

5.5- Técnicas de Análise e Tratamento de Dados

De acordo com Amado(2013, p.299), “a questão da análise de dados é central na investigação”. A verdade é que não basta recolher os dados, é necessário, posteriormente, analisá-los e interpretá-los, pois não é possível fazer uma coisa sem a realização da outra.

Nas suas diferentes modalidades, a análise de conteúdo tem um campo de aplicação muito vasto, podendo incidir sobre mensagens tão variadas como: obras literárias, revistas, documentos, entrevistas. A escolha dos termos utilizados pelo entrevistador, na construção do discurso e o seu desenvolvimento são fontes de informação a partir das quais se tenta construir um conhecimento.

O lugar ocupado pela análise de conteúdo na investigação social é cada vez maior porque oferece a possibilidade de tratar de forma metódica informações que apresentam um certo grau de profundidade e complexidade, como por exemplo, o relatório das entrevistas. Melhor do que qualquer outro método de trabalho, a análise de conteúdo permite satisfazer as exigências do rigor metodológico (Roland Barthes, 1981, p. 187 e Claude Lévi-Strauss, 1964, p. 207).

De acordo com Bardin (2004) a análise de conteúdo consiste num conjunto de técnicas que analisam as comunicações através de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, e tem como objetivo obter indicadores que permitam a interpretação dessas mensagens.

Como tal, a informação recolhida através das entrevistas semiestruturadas é analisada a partir da criação de categorias de análise, as quais irão permitir transformar a informação obtida em conteúdo interpretável e com significado para o investigador.

Neste trabalho, foram utilizados métodos complementares de recolha de dados qualitativos e, portanto incidirão sobre as informações reunidas.

Foram utilizadas na análise de conteúdo os dados das entrevistas semiestruturadas, cujos elementos de informação se prestam particularmente bem a um tratamento através da análise estrutural.

5.6- Participantes

A amostra deste estudo foi de conveniência, considerando o subgrupo da população dos idosos não institucionalizados de Vidigueira, aos quais se dirigia esta intervenção.

Os critérios de recrutamento e seleção desta amostra foram de inscrição voluntária, com presença de competências de relacionamento interpessoal e capacidades cognitivas que possibilitassem a participação e interação com o entrevistador.

Neste contexto foram selecionados: um grupo constituído por 8 elementos Seniores; um outro formado por 3 indivíduos do Serviço Social; 1 Psicólogo; 2 dirigentes das UTIS; 1 participante do Acompanhamento Social e 2 elementos da Autarquia, num total de 17 participantes.

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas, em função da sua disponibilidade e desejo.

Os participantes Seniores foram 3 do género masculino e 5 do género feminino com as seguintes idades: 65 anos (P1), 70 anos (P2), 73 anos (P3), 77 anos (P4), 80 anos (P5), 81 anos (P6), 82 anos (P7), 84 anos (P8) (Tabela nº 3).

Tabela 3- Caracterização dos Participantes Seniores

Código Participante	Género	Idade	Habilitações
P1-Participante 1	Masculino	65	6º ano
P2-Participante 2	Masculino	70	6º ano
P3- Participante 3	Feminino	73	4ª classe
P4-Participante 4	Masculino	77	4ª classe
P5-Participante 5	Feminino	80	3ª classe
P6-Participante 6	Feminino	81	3ª classe
P7-Participante 7	Feminino	82	Não tem escolaridade
P8-Participante 8	Feminino	84	Não tem escolaridade

Conforme mostra a tabela acima referida, constata-se maior prevalência de elementos do género feminino.

Quanto à idade, os Seniores inserem-se num grupo entre os 65 – 84 anos, prevalecendo um grupo feminino mais idoso, dos 80 aos 84 anos.

Outro fator importante na caracterização dos indivíduos são as habilitações literárias; neste âmbito constata-se que 2 elementos não têm escolaridade, 4 indivíduos têm habilitações ao nível do 1º ciclo e 2 participantes com 2º ciclo.

Foram ainda entrevistados 3 Técnicos da Ação Social do género feminino com idades, respetivamente de, 35 anos (P9), 35 anos (P10), 37 anos (P11); 1 Psicólogo do género feminino com idade de 41 anos (P12); 2 dirigentes das UTIS do género feminino com idades de 46 anos (P13), 56 anos (P14), 1 Assistente Operacional do género feminino com idade de 42 anos (P15); 2 elementos da Autarquia da Vidigueira 1 do género feminino e 1 do masculino com idades de 33 anos (P16), 38 anos (P17), conforme apresentado na tabela (Tabela nº 4).

Tabela 4- Caracterização dos Técnicos

Código Participante	Género	Idade	Habilitações
P9-Participante 9	Feminino	35	Licenciatura
P10-Participante 10	Feminino	35	Licenciatura
P11-Participante 11	Feminino	37	Licenciatura
P12-Participante 12	Feminino	41	Licenciatura
P13-Participante 13	Feminino	56	12º ano
P14-Participante 14	Feminino	46	Mestrado
P15-Participante 15	Feminino	42	12º ano
P16-Participante 16	Feminino	33	Licenciatura
P17-Participante 17	Masculino	38	12º ano

Conforme demonstra a tabela, os participantes técnicos são, predominantemente do género feminino, com idades compreendidas entre os 33 e os 56 anos.

No âmbito das habilitações literárias, 3 indivíduos têm o 12º ano, 5 indivíduos têm licenciatura e 1 com mestrado.

6 – Apresentação, análise e discussão de resultados

A análise e discussão dos resultados é feita dentro do contexto observado nas variadas mensagens recolhidas, como fontes de informação, a partir das quais se tenta construir um conhecimento mais aprofundado para satisfazer as exigências metodológicas na constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira.

Como apresentação dos resultados obtidos, vão ser introduzidas as matrizes de categorização das entrevistas, que permitiram transformar a informação obtida em conteúdo interpretável e como suporte prático para o projeto em causa.

6.1- Entrevistas aos Seniores

As entrevistas efetuadas encontram-se transcritas em Apêndice ao presente trabalho (Apêndice nº 5), constituindo o material da análise de conteúdo.

Através da matriz de análise das entrevistas aos Seniores procurou-se compreender, refletir sobre a envolvimento e identificação de atividade desenvolvidas nos seus tempos livres, assim como as suas preferências no convívio, divertimento. Houve a preocupação de apurar junto dos idosos se a condição essencial era adquirir novos conhecimentos ou conviver e criar amizades para uma maior satisfação de vida.

Procurou-se saber se sentem solidão na vida e o que fariam para ultrapassar essa problemática, no seu dia a dia, para conseguirem um melhor estado emocional ao longo do tempo vivido, sozinho ou acompanhado.

Relativamente à dimensão, “envolvimento em atividades de tempos livres” e subdimensão, “disposição face à situação”, os participantes reforçaram precisamente a importância das suas afirmações nas seguintes unidades de registo, de acordo com as suas preferências.

Os participantes idosos, na sua maioria assumiram o gosto pelo convívio, passeio e pela prática da ginástica.

Assinalaram também uma preferência especial em frequentar o centro social no sentido de conviver mais, do não isolamento e na aquisição de novos conhecimentos.

Algumas destas pessoas, com padrões de envelhecimento mais acentuados, vivem sós, e por isso, procuram o espaço acima referido para convívio.

O quadro abaixo (Tabela nº5) desenhado permite aferir uma linha de registos proferidos pelos indivíduos idosos.

Tabela 5- Atividades de Tempos Livres

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Envolvimento em atividades de tempos livres	Disposição face à situação	<p>P1 “...passear, conviver com os amigos.” “sim, sempre gostei de conviver.”</p> <p>P2 “...passear com muito gosto.” “...venho ao centro social da Vidigueira.” “sim gosto do convívio e da amizade com as pessoas.”</p> <p>P3 “...faço ginástica...” “...vou ao centro social conviver. Adoro isso.” “..adquirir novos conhecimentos.” “...vivo só.”</p> <p>P4 “...vou ao centro social conviver.” “...sim, gosto de conviver...”</p> <p>P5 “...faço ginástica e massagem.” “...venho ao centro social para conviver.” “...necessidade de novos conhecimentos, é bom ir aprendendo.” “...sinto solidão... vivo só.”</p> <p>P6 “...faço ginástica.” “...gosto de ter novos conhecimentos.” “sim, sou amigo de conviver e preciso.” “...vivo sozinha.”</p> <p>P7 “...venho ao centro social fazer ginástica...” “..sim, sinto-me muito só.” “....gosto de conviver, é bom.”</p> <p>P8 “...faço ginástica ” “...venho ao centro social.” “...sim gosto muito de conviver e falar com as pessoas.” “...vivo só.”</p>

Foi questionado aos participantes seniores o que entendiam, conheciam sobre uma Universidade Sénior e se era importante a sua constituição.

Os mesmos confirmaram que já tinham ouvido falar desse assunto, e apresentavam alguma expectativa de poderem beneficiar desse espaço, reconhecendo a sua importância no convívio, na obtenção de novos conhecimentos, sendo uma mais valia.

O quadro transcrito (Tabela nº 6) relata algumas convicções, as mais relevantes proferidas pelos idosos.

Tabela 6- Conceito de Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Conceito de Universidade Sénior	Interesse em ser constituída uma Universidade Sénior	<p>P1 “...ouvido falar na televisão, rádio e jornais” “... é uma mais valia.”</p> <p>P2 “... aprender novos conhecimentos, para divertimento e fazer amizades.”</p> <p>P3 “...passar o tempo e aprender até morrer.” “... o saber não ocupa lugar.”</p> <p>P4 “...para conviver, novas aprendizagens e novos conhecimentos.”</p> <p>P5 “...é importante que seja constituída.”</p> <p>P6 “...tenho ouvido falar nisso.”</p> <p>P7 “sim é bom para passar o tempo.”</p> <p>P8 “...já ouvi falar.”</p>

No que respeita ao conhecimento, preferência das atividades e oferta letiva, para a Universidade Sénior caso Vidigueira, as opiniões face às respostas dadas foram abrangentes, destacando-se: a ginástica, o cante, a história, as artes como as práticas escolhidas pelos participantes Seniores (Tabela nº 7).

Tabela 7- Atividades Preferidas

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Atividades	Pertinência	P1 “...História de Portugal, a, ginástica.” P2 “...artes.” P3 “...história, cante,...” P4 “ história, música e cantar.” P5 “...ginástica, cante.” P6 “... cante, histórias de vida , outras artes.” P7 “...rendas, malha, bordados, cante, ginástica.” P8 “...rendas, ginástica...”

À luz das perspetivas sobre o funcionamento desta Universidade Sénior, perguntou-se qual o melhor horário de funcionamento da mesma.

Foi consensual entre os participantes, que o melhor horário para o funcionamento da mesma seria de tarde.

A referência às unidades de registo sobre o horário de funcionamento da Universidade Sénior encontra-se na Tabela nº 8.

Tabela 8- Horário Escolhido

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Horário	Preferências	Manhã P2; P8 Tarde P1; P3;P4; P5;P6;P7;P8

Relativamente à opinião sobre o impacto deste projeto na vida dos idosos, enquanto promotor do envelhecimento ativo, merecem destaque as afirmações positivas produzidas pelos respetivos seniores, como aprender mais, aquisição de novos conhecimentos, viver melhor, mais convívio, mais alegria. Unidades de registo mais valorizadas pelos idosos. (Tabela nº 9).

Tabela 9 - Impacto da oferta da Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Impacto	Promoção	<p>P1 “...adquirir novos conhecimentos, aprender mais.”</p> <p>P2 “... para conviver...”</p> <p>P3 “... ter novos pensamentos e outras ideias.”</p> <p>P4 “... mais convívio, mais alegria...”</p> <p>P5 “... entreter, para conviver, aprender a viver melhor.”</p> <p>P6 “... novos conhecimentos e amizades.”</p> <p>P7 “ é bom para a saúde para não estarmos sozinhos.”</p> <p>P8 “...para distrair, conversar.”</p>

Pela análise das respostas dadas pelos entrevistados, quando questionados sobre se a Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade e de que modo, é possível perceber que todos consideram este como um projeto importante, aberto à comunidade, que confere a possibilidade de todos terem direito de conviver e aprender de forma livre e voluntária e em que todos devem participar. Importa destacar que nestas respostas se evidenciaram os seguintes registos (Tabela nº 10).

Tabela 10- Importância da Universidade Sénior na comunidade

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Comunidade	Importância	<p>P1 “...todos têm direito de conviver e aprender.”</p> <p>P2 “...para toda a gente que queira aprender ...”</p> <p>P3 “...sim, de forma livre e voluntária.”</p> <p>P4 “...sim, deve ser aberto à comunidade.”</p> <p>P5 “...sim é bom para todos que vierem.”</p> <p>P6 “...sim, deve ser aberto à comunidade.”</p> <p>P7 “...sim a todas as pessoas que se queiram...”</p> <p>P8 “...sim devem participar.”</p>

Na questão relacionada com algum aspeto que não tenha sido perguntado, apenas o participante (P1) respondeu que qualquer instituição é fundamental para todos (Tabela nº 11).

Tabela 11- Outras Sugestões

Dimensão	Subdimensão	Unidade de Resposta
Sugestões		<p>P1 “... tenho a dizer, quando se abre uma instituição é bom para todos.”</p>

Os Seniores entrevistados referiram que é importante a constituição de uma Universidade Sénior, uma vez que é um espaço fundamental para o convívio para fazer novas amizades, aprender novos saberes.

Dizem que será fundamental para o evitar estarem sozinhos, porque, assim sendo têm possibilidade de outros benefícios e de outras oportunidades.

O contacto com estes Seniores permitiu perceber que necessitam de sociabilização, de ocupar os seus tempos livres, de partilhar as suas vivências, criar novas amizades e contribuir para o desenvolvimento comunitário.

Como têm baixa escolaridade, o seu interesse manifesta-se mais em situações práticas, tais como: ginástica, cante, rendas, bordados, trabalhos manuais e outros.

Manifestam muita vontade em conversar, contar histórias da sua vida e ganhar mais saúde e bem estar para um envelhecimento bem sucedido.

Desejam um espaço aberto a toda a comunidade para todos poderem intervir.

Também dizem que gostam de ter envolvimento/convívio com toda a comunidade.

6.2- Entrevistas aos Técnicos

As **entrevistas aos técnicos, os dirigentes das UTIS de Beja e Alvito** (Apêndice 6) revelam as motivações que levaram à criação de uma Universidade Sénior, como sejam o enriquecimento de conhecimentos e aptidões.

As respostas evidenciam o papel das UTIS como uma forma de potenciar troca de saberes, criar e dinamizar atividades culturais, educacionais e de convívio, para os seniores maiores de 50 anos.

A Tabela nº 12 mostra os testemunhos dos dirigentes entrevistados.

Tabela 12- Constituição da Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Constituição	Necessidades	P13 “...resposta social que visa criar e dinamizar atividades culturais, educacionais e de convívio, para os maiores de 50 anos num contexto de formação ao longo da vida.” P14 “...valorização dos seniores, inexistência de uma universidade sénior na capital de distrito, a troca de saberes e de vivências, carácter flexível e descontraído da iniciativa.”

Dadas as mudanças nas sociedades contemporâneas, a organização da Universidade Sénior é feita em conjunto com o município, constituída por uma equipa de coordenação e vários professores voluntários, que permitem uma capacidade de resposta e adaptação

entre aluno/professor, alternando posições e disciplinas com discussão de temas, conforme se verifica pelas opiniões expressas na tabela que se segue (Tabela nº 13).

Tabela 13 - Constituição da Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Caraterísticas organizacionais da Universidade Sénior	Modelo de Ensino	<p>P13 “...depende da Câmara e está centrada na unidade da ação sociocultural.”</p> <p>P14 “... equipa de coordenação ... tem várias disciplinas... horário de 1 h a 1h 30m nas menos práticas e 2h nas mais práticas... professores voluntários, espaço de convívio e partilha... aluno/professor alternam posições, disciplinas com discussão de temas.”</p>

No que concerne à frequência dos alunos na universidade sénior, o público alvo é composto por seniores preferencialmente com mais de 50 anos, independentemente do seu nível de escolaridade e até pessoas com idade inferior e de reforma antecipada podem ser admitidas.

Relativamente aos professores integram-se em regime de voluntariado.

O registo da Tabela nº 14 confirma os depoimentos dos técnicos.

Tabela 14 - Características da População

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Caraterísticas da população	Alunos/ Professores	<p>P13 “...qualquer pessoa a partir do 50 anos, independentemente do seu nível de escolaridade.” “... professores em regime de voluntariado.”</p> <p>P14 “...podem frequentar a partir dos 50 anos... pessoas com idade inferior e de reforma antecipada podem ser admitidas.” “... todos os professores estão em regime de voluntariado.”</p>

As universidades seniores dão uma resposta socioeducativa, que visa criar áreas diversificadas de acordo com os interesses dos seniores, preferencialmente no âmbito, da história, música, cante, educação física, coro, culinária. As atividades promovidas, além das letivas visam encontros intergeracionais, com a comunidade, de convívio e conhecimento com outras universidades.

Para além disso, há atividades recreativas, exposições, colóquios, datas festivas, passeios, em conjunto com a comunidade.

Na Tabela nº 15, são apresentadas as opiniões dos dirigentes das UTIS.

Tabela 15- Áreas relevantes

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Áreas	Disciplinas	<p>P13 “...história, visitas de estudo, inglês, teatro, música com a tuna, desfile carnavalesco, colóquios, educação física, atividades com a comunidade.”</p> <p>P14 “...culinária, sociologia, inglês, história local e património, educação física e coro ... palestras, visitas de estudo, convívios.” “...encontros intergeracionais, atividades com a rede social, exposições, participação em eventos da cidade.”</p>

Relativamente ao pagamento de uma mensalidade para os indivíduos que frequentam as universidades seniores, numa apenas existe um seguro escolar anual e na outra há uma mensalidade de 12 euros, para a ajuda de material de desgaste.

A Tabela nº 16 põe em evidência as unidades de registo dos técnicos.

Tabela 16- Existência ou não de mensalidade

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
<i>Mensalidade</i>	Valor que os alunos pagam	<p>P13 “...não existe mensalidade.. apenas seguro escolar anual.”</p> <p>P14 “...mensalidade de 12 euros.”</p>

Num plano de análise relativo aos benefícios, as universidades seniores contribuem para questões centrais de sociabilização, tendo em linha de conta outras variáveis intervenientes que se relacionam com as diferentes áreas (cognitiva, motora, artística), possibilitando saúde e bem estar nos idosos. Integram, ainda, áreas de arte, desporto e cultura que promovem um desenvolvimento global, social e mental.

A Tabela nº 17 evidencia as opiniões dos dirigentes das UTIS.

Tabela 17- Benefícios da Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Benefícios	Sociabilização Aprendizagem	<p>P13 “...sociabilização, aprendizagem ...vivências nas áreas cognitivas e artísticas....convívio.”</p> <p>P14 “...estimula as partes cognitivas, emocionais e sociais.... adquirir novos conhecimentos.”</p>

As universidades seniores em articulação com outras realizam partilha de experiências e vivências, através de encontros para promover várias atividades organizadas ao longo do ano letivo. Também, existe o encontro nacional de universidades com festa final de ano. Asrespostas, neste âmbito, surgem na Tabela nº 18.

Tabela 18- Articulação entre Universidades Seniores

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Articulação	Outras Universidades Seniores	<p>P13 “...há articulação com outras RUTIS, partilha de experiências e vivências... alargar estes encontros.”</p> <p>P14 “...grupo de trabalho entre coordenadores de UTIS do Baixo Alentejo ... promover encontros de várias atividades... existe o encontro nacional de universidades... festa final de ano com outras Utis.”</p>

No âmbito geral, são várias as dimensões do funcionamento de uma universidade sénior. Neste enquadramento figuram a gestão, as dificuldades, os maiores desafios e o segredo para o seu desempenho.

Um dos objetivos fundamentais é o incentivo à participação dos seniores, recorrendo a parcerias, arranando voluntários, criando atividades atrativas e diversificadas e, numa perspetiva mais abrangente, atender às necessidades e vontades dos seniores e compreender as suas alterações no processo de envelhecimento, medidas indicadoras do bem estar, da felicidade e satisfação da vida.

Aspetos evidenciados pelos dirigentes das UTIS, naTabela nº 19, abaixo descrita.

Tabela 19- Gestão da Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Gestão da Universidade Sénior	Desafios/dificuldades	<p>P13</p> <p>“...desafios lançados pelos formandos...não existe segredo pelo bom funcionamento... objetivo</p> <p>incentivar a participação e organização dos seniores em atividades culturais de cidadania, ensino, lazer... viver é belo em todas as idades.”</p> <p>P14</p> <p>“...gestão cabe à direção... gestão de alunos e professores feita com programa específico através da RUTIS.”</p> <p>“...dificuldades</p> <p>enfrentam-se recorrendo às parcerias e com imaginação.”</p> <p>“...maiores desafios é arranjar voluntários...manter os seniores, criar eventos e angariar verbas.”</p> <p>“... articulação com os alunos atendendo às suas necessidades e vontades e compreender as alterações no processo de envelhecimento.”</p>

As entrevistas realizadas aos elementos coordenadores das UTIS de Alvito e Beja destacaram que as Universidades Seniores são espaços propiciadores de aprendizagens ensino/convívio/lazer/divertimento/partilha de vivências adequados à população sénior.

Estes projetos são organizados numa abordagem multidisciplinar, valorizando a pessoa humana e refletindo-se nas diferentes perspetivas biológica, sociológica, psicológica, mental, física, cultural e outras.

As universidades em causa estruturam-se com o contributo de professores voluntários, sendo a preparação das aulas dependente da disponibilidade dos professores e orientada pelos interesses/necessidades/motivações expressos pelos alunos.

É de referir que na Universidade de Alvito não existe qualquer pagamento ou mensalidade, os alunos pagam apenas o seu seguro escolar anual, enquanto na universidade de Beja existe uma mensalidade de 12 euros.

Os coordenadores destas universidades ressaltam a importância que as mesmas oferecem aos alunos, nestes espaços socialmente organizados e adaptados às suas idades, para que possam viver de forma ativa, serem mais felizes e saudáveis.

Muitas das atividades são promovidas para e pelos alunos, em conjunto com os professores e a comunidade.

Por vezes, reúnem-se com outras UTIS num espírito de convivência intergeracional, divulgando e preservando a nossa história, cultura, tradições e valores.

Com a aplicação das entrevistas **aos Técnicos da Ação Social, Psicólogo, Assistente Operacional**(Apêndice 7)foi possível constatar as suas ideias e conhecimentos, ligados aos interesses da comunidade.

Na sua atividade profissional e pessoal diária integra-se o desenvolvimento de ações para toda a comunidade e referiram que desenvolvem um trabalho que vai de encontro aos interesses e necessidades dos munícipes, consoante as diretrizes superiores e projetos estruturados.

A Tabela nº 20 refere as unidades de registo com maior evidência.

Tabela 20- Caracterização da valência de Apoio Social

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Caraterização da valência de Apoio Social	Atividades Desenvolvidas	<p>P9 “...trabalho vai de encontro aos interesse e necessidades dos munícipes.”</p> <p>P10 “...desenvolvo de acordo com o público alvo e com as diretrizes superiores.”</p> <p>P11 “...ações escolhidas de acordo com interesses das pessoas envolvidas e de acordo com as diretrizes superiores.”</p> <p>P12 “...através de projetos pensados e estruturados com os membros da equipa, de acordo com os públicos e necessidades.”</p> <p>P15 “... trabalho no centro social, cafetaria no atendimento ao público.”</p>

No decurso da prática profissional diária destes técnicos diferenciam-se algumas dificuldades que se lhes apresentam no desempenho da sua função, na medida em que há atividades a decorrer ao mesmo tempo, o que por vezes, origina falta de motivação do público alvo.

A Tabela nº 21 regista as opiniões mais frequentes referidas pelos participantes.

Tabela 21- Dificuldades nas diversas funções

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Dificuldades	Dificuldades sentidas	<p>P9 “...prendem-se com o facto de haver várias atividades a decorrer ao mesmo tempo...” “...não é fácil...”</p> <p>P10 “...falta de autonomia, falta de motivação do público alvo.”</p> <p>P11 “...trabalhar as áreas em simultâneo.”</p> <p>P12 “...descentralizar os trabalhos, motivar os públicos.”</p> <p>P15 “...não tenho dificuldades.”</p>

A relação direta que a comunidade (Vidigueira) tem acerca do conhecimento desta valência é pouco percebida, isto é, tem pouco entendimento dos serviços e funções prestados à comunidade. É clarificado pelos técnicos que apenas os frequentadores dos centros de convívio do concelho têm informação das atividades. O quadro (Tabela nº 22) regista as respostas dos técnicos.

Tabela 22- Conhecimento da valência

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Divulgação	Conhecimento da comunidade	<p>P9 “...nem toda a comunidade detem conhecimento sobre a valência.”</p> <p>P10 “...não tem conhecimento”</p> <p>P11 “...a comunidade tem pouco conhecimento.”</p> <p>P12 “...têm conhecimento das atividades apenas os frequentadores dos centros de convívio co concelho.”</p> <p>P15 “...esta valência é frequentada pelo reformados e outras pessoas.”</p>

No que diz respeito ao impacto do voluntariado social, a valência em causa não dispõe de voluntários, apenas a autarquia apoia diversas atividades nesta área, conforme se verifica pela opinião dos técnicos (Tabela nº 23).

Tabela 23- Voluntariado

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Voluntariado	Existência de pessoas voluntárias	<p>P9 “...nesta valência não, mas a autarquia desenvolve ações de voluntariado.”</p> <p>P10 “...não só trabalham pessoas afetas a esta entidade, a autarquia promove outro género de voluntariado.”</p> <p>P11 “...não tem voluntariado, apesar da autarquia ter voluntários noutros aspetos.”</p> <p>P12 “...esta valência não tem voluntários, mas o município apoia diversas atividades de voluntariado.”</p> <p>P15 “...está uma pessoa no apoio ao arrendamento, com horário das 8 às 13h.”</p>

É possível assegurar a formação de uma universidade sénior com instalações disponibilizadas pela autarquia.

Há espaços desativados como a antiga escola profissional, centro multifacetado, biblioteca, museu, biblioteca, pavilhão, centro social, que podem ser aproveitados para a constituição da universidade sénior.

A Tabela nº 24 menciona os diferentes espaços referidos pelos técnicos.

Tabela 24- Instalações para a Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Instalações	Existência de instalações	<p>P9 “...espaços desativados, antiga escola profissional; centro multifacetado, centro social...”</p> <p>P10 “...biblioteca, museu, antiga escola.”</p> <p>P11 “... centro multifacetado, museu, edifício da escola profissional...”</p> <p>P12 “...sim o município dispõe de diversos espaços para as atividades.”</p> <p>P15 “...biblioteca, pavilhão, centro social, antiga escola.”</p>

Ao visar a determinação de uma estrutura, como é a constituição de uma universidade sénior no concelho da Vidigueira, é fundamental reconhecer as razões que levam à aceitação do caso, de forma a manter os seniores ativos, adquirir novos conhecimentos, fomentar o envelhecimento ativo, promovendo o convívio, novas aprendizagens e combater a solidão.

O registo abaixo apresenta as razões da constituição do caso- universidade sénior (Tabela nº 25).

Tabela 25- Pertinência da Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Pertinência	Pertinência de constituir uma Universidade Sénior na Vidigueira	<p>P9 “...seniores ativos, novos conhecimentos, prevenir doenças do foro psicológico.”</p> <p>P10 “...desafio ao envelhecimento, estímulo intelectual dos idosos.”</p> <p>“...mudar a vida dos reformados...”</p> <p>P11 “...importante para os reformados do concelho.”</p> <p>“...torna as pessoas ativas .”</p> <p>P12 “...envelhecimento ativo e combater o isolamento.”</p> <p>P15 “...convívio, novos conhecimentos e combater a solidão.”</p>

No que se refere ao projeto poder ser um contributo para a população sénior, há uma perspetiva de mais valias para o desenvolvimento pessoal e social da comunidade, elevando a autoestima, e a autoconfiança da população, promovendo a saúde no processo de envelhecimento e desenvolvendo uma partilha de saberes, histórias de vida, convívio e afetos.

O quadro (Tabela nº 26) refere o testemunho dos técnicos.

Tabela 26- Adesão da população

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Adesão	Interesse da população	<p>P9 “...desenvolvimento pessoal e social”</p> <p>P10 “...autoestima e auto confiança da população alvo.”</p> <p>“... saúde no processo de envelhecimento.”</p> <p>P11 “...desenvolvimento pessoal e ocupação.”</p> <p>P12 “...novas experiências e aprendizagens.”</p> <p>P15 “...partilha de saberes, histórias de vida, convívio, afetos.”</p>

É possível, assim, compreender os mecanismos que os profissionais utilizam e que consideram áreas interessantes para satisfazer as necessidades e motivações dos seniores, sobretudo: desporto, culinária, dança, teatro, cante, visitas de estudo, trabalhos manuais, quer para garantir o sentido do bem estar e satisfação da vida, quer para manter o seu sentido positivo.

As opiniões dos técnicos estão registadas na Tabela nº 27, abaixo transcrita.

Tabela 27- Áreas a desenvolver na Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Áreas/Atividades	Disciplinas a desenvolver	<p>P9 “...desporto, culinária, línguas, dança, teatro, música, informática.”</p> <p>P10 “...saúde e bem estar, seu interesse e gosto.”</p> <p>P11 “...atividade física, culinária, tradições, cultura geral, visitas de estudo...”</p> <p>P12 “...cante, música, trabalhos oficiais e manuais, ações sobre saúde.”</p> <p>P15 “...pintura, cante, culinária, histórias de vida, educação física.”</p>

No objetivo de contribuir para valores socioculturais, é necessário que existam evidências concretas e indispensáveis na universidade sénior de forma a cativar e estimular o interesse dos seniores, tornando-se imprescindível a rotatividade das aulas, dinâmica das mesmas, realização de visitas, intercâmbios com outras universidades. São relevantes professores de grande empatia, disciplinas de acordo com os seus interesses, ter bom ambiente.

A Tabela nº 28 indica as unidades de registo fornecidas pelos técnicos.

Tabela 28- Características na constituição da Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Características na constituição da Universidade Sénior	Funcionamento da Universidade Sénior	<p>P9 “...rotatividade das aulas, professores empáticos e dinâmicos, realização de visitas, intercâmbios com universidades.”</p> <p>P10 “...manutenção das capacidades físicas, psíquicas e sociais ...”</p> <p>P11 “...atividades diversificadas... ”</p> <p>P12 “... professores populares de grande empatia, disciplinas de acordo com os seus interesses.”</p> <p>P15 “...bom ambiente, combater solidão, áreas de interesse em comum,”</p>

Nestas entrevistas, os técnicos salientaram o valor da constituição da universidade sénior pois, irá proporcionar uma gama de oportunidades para os seniores que desejem um melhor envelhecimento ativo e uma vida mais equilibrada com a ocupação dos tempos livres.

Também consideram que será um processo de valorização humana e social desta faixa etária refletindo-se de maneira contínua sobre as problemáticas do idoso em diferentes abordagens:

- maior convívio;
- maior prazer de viver;
- ter novas aprendizagens e experiências;
- combater a solidão e a inatividade;
- promover o bem estar social/físico/psicológico.

Verifica-se que as expectativas dos idosos, associadas à constituição da Universidade Sénior se relacionam com a possibilidade de efetuarem aprendizagens e convívios, de promoverem os seus saberes, as histórias de vida e alterar rotinas.

No que concerne aos **elementos da autarquia**, (Apêndice 8) foi-lhes colocada uma questão central relacionada com a universidade sénior, tendo em conta as perspetivas tomadas como variáveis intervenientes ao nível da comunidade.

Levaram em linha de conta o processo de envelhecimento e com uma sociedade bastante envelhecida, apontaram uma abordagem de desenvolvimento dinâmico em que o objetivo é proporcionar competências, partilhar experiências e conhecimentos, indo de encontro às necessidades e interesses da população.

Referiram um conjunto de tarefas, adaptadas aos mesmos, incluindo atividades cognitivas, físicas, artes, e outras competências que irão sustentar o bem estar com base em comportamentos, hábitos, estilos de relacionamento interpessoal no envelhecimento.

Apresentam-se na Tabela nº 29, as unidades de registo explícitas pelos elementos da autarquia.

Tabela 29- Conceito de Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Conceito	Objetivo	<p>P16 “...sociedade envelhecida...esperança media de vida aumentada... trabalho a desenvolver no âmbito de uma velhice ativa e com qualidade.” “... universidade sénior importante... desenvolver competências.” “... atividades de desenvolvimento cognitivo, artes plásticas, atividade física e atividades pelos próprios.”</p> <p>P17 “... proporcionar, disponibilizar conteúdos e conhecimentos de forma a serem inseridos social e culturalmente.” “... continuando ativos ” “...áreas das humanidades, da informática, da leitura e da escrita criativa, do saber e da arte.” “... atividades como a ginástica, teatro e cante coral... viagens de estudo...”</p>

As características dos destinatários deste tipo de projeto devem ter como intervenientes pessoas reformadas e outros seniores interessados, sem critérios de exclusão, enquadrando-se num contexto social de participar ativamente naquilo que tenham interesse.

A Tabela nº 30 refere as respostas dos elementos autárquicos.

Tabela 30- Participantes na Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Aplicação	Destinatário	<p>P16 “...pessoas reformadas e outros que tenham interesse.”</p> <p>P17 “...todos se devem sentir integrados neste projeto... para toda a comunidade sem critérios de exclusão.”</p>

A universidade sénior como valência vai ser aceite, numa modalidade específica de competência com repercussão ao nível do bem estar, viver saudável e bem sucedido.

Deve desempenhar um leque de atividades diversificadas consideradas essenciais para os seniores, mantendo-os ativos e com uma vida útil.

Ainda, segundo os técnicos, consideram esta população alvo sempre assídua e exigente consigo mesma.

Eis os depoimentos dos elementos da autarquia (Tabela nº 31).

Tabela 31- Aderência à Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Adesão	Interesse	<p>P16 “...todas as atividades desenvolvidas são sempre bem vistas pelos seniores... manter ativos, desenvolver novas competências e sentirem-se úteis.” “... população sempre assídua e exigente consigo mesma.”</p> <p>P17 “...mais valor à educação ao longo da vida... grande participação/aceitação desta valência na sede do concelho.” “... bem estar e viver saudável e bem sucedido.”</p>

As expectativas na formação desta estrutura (universidade sénior), são para os elementos da autarquia positivas, revelando desejo de cooperação na constituição desta valência, à qual fizeram referência muito especial, considerando o projeto como uma alavanca na promoção do bem estar da comunidade e valorizando a educação ao longo da vida.

Confirmaram que as autarquias têm todo o interesse em ter projetos deste género para valorizar os idosos e, além disso esta universidade irá complementar todos os serviços ao dispor dos mesmos.

A Tabela nº 32 mostra o aval positivo dos técnicos.

Tabela 32– Articulação com outras identidades

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Articulação com outras identidades	Apoios	<p>P16</p> <p>“... as autarquias têm todo o interesse em ter projetos deste género... valor aos idosos com condições a vários níveis.”</p> <p>“... esta universidade vem complementar todos os serviços ao dispor dos idosos.”</p> <p>P17</p> <p>“...autarquia maior alavanca na promoção do bem-estar da sua comunidade vai dar aval positivo a uma estrutura com essas caraterísticas.”</p>

A constituição da universidade sénior irá contribuir para uma comunidade mais culta, mais feliz e saudável com melhor atividade de vida, proporcionando o bem estar numa perspetiva abrangente, como resultado de um conjunto de processos e mudanças ao nível pessoal, profissional e coletivo, com amplas dimensões de vivência, conforme o testemunham os elementos da autarquia(Tabela nº 33).

Tabela 33- Pertinência da Universidade Sénior

Dimensão	Subdimensão	Unidades de Registo
Pertinência	Transformação na comunidade	<p>P16 “...mudanças ao nível pessoal, profissional e coletivo, valoriza-se o auto conhecimento, mas também facilitam evolução de ideias e desenvolvimento para a comunidade.”</p> <p>P17 “...idosos mais cultos, com mais conhecimento...mais envolvimento nas dinâmicas familiares e uma comunidade mais feliz e saudável com melhor atividade de vida.”</p>

As expetativas dos elementos da Autarquia referentes à constituição da Universidade Sénior- caso Vidigueira vão a todos os níveis permitir estabelecer associações positivas na dimensão qualitativa do envelhecimento, o que irá compensar a comunidade em diferentes áreas, reforçando o papel na promoção da coesão social e o seu valor educacional.

Estas áreas abrangem o saber estar, o saber ser, envolvimento das histórias de vida dos indivíduos na aquisição de novos saberes, tornando toda a comunidade mais ocupada, mais valorizada, mais entendida nos serviços comunitários.

A autarquia já promove algumas atividades para os seniores. Consideram estes elementos da mesma, que será uma maior alavanca a aplicação de novas dinâmicas, que vão aumentar as necessidades e interesses da população em geral, sobretudo no que concerne à educação/saúde/artes e um envelhecimento mais feliz e bem sucedido.

Assim sendo, consideram que o aparecimento desta Universidade Sénior será uma mais valia para o concelho.

6.3 – Discussão dos Resultados

A análise da informação obtida, permite, efetivamente, efetuar uma revisão preliminar das principais ideias/expetativas/opiniões/pareceres/conceitos relativas a este projeto.

Ao nível das expectativas dos participantes envolvidos nestas entrevistas semiestruturadas são percecionados benefícios (biológicos, psicológicos, mentais, culturais) para a vida pessoal, social dos indivíduos seniores e da população em geral.

São mais valias referentes para os idosos, em termos pessoais e sociais, as novas amizades que vão construir, as aprendizagens de novos conteúdos, a importância do convívio generalizado, a saúde física e mental e os relacionamentos na comunidade e na melhoria interpessoal e a reconstrução das suas memórias, à volta da sua sabedoria e valorização das suas raízes, assim como tradições usos e costumes.

Na sua génese, o projeto como a constituição da Universidade Sénior-caso Vidigueira, visa atingir objetivos como “promoção, valorização e integração do idoso”, “o contacto com a realidade e dinâmica social local”, “a ocupação dos tempos livres e lazer”, “evitar o isolamento e marginalização” (Veloso, 2002, p. 266).

Globalmente todos os entrevistados referiram que uma instituição deste género, deve ser um espaço aberto à comunidade, com o contributo decisivo para o desenvolvimento comunitário.

Consideram que este espaço aberto é útil para todos os que estejam interessados em intervir, destinados a pessoas com idade superior a 50 anos, e não havendo qualquer restrição a género, a atividade profissional, escolaridade.

De uma forma geral, as disciplinas/atividades (culinária, artes, cante, ginástica, massagem, línguas, histórias de vida, trabalhos oficinais, manuais, saúde, geografia, ...) que foram solicitadas por todos os participantes nas entrevistas, conduzirão a um envelhecimento ativo, bem sucedido.

Com todo este envolvimento de componentes práticas querem fazer passar uma mensagem “cultural” à comunidade, tornando-se agentes ativos no processo de desenvolvimento local e comunitário, de acordo com as teses de Caride, Freitas e Vargas (2007) que nos referem que o papel do indivíduo é sempre o de uma entidade participativa e ativa na comunidade.

Para além do interesse em efetuar aprendizagens, os participantes da autarquia associam a constituição da Universidade Sénior à promoção de prestígio para o concelho em questão.

Há mais um dado importante a reter, fazendo referência (entrevistados do acompanhamento social, elementos da autarquia) à existência de vários espaços (biblioteca, museu, multifacetado, antiga escola, pavilhão) disponíveis pra viabilizar este projeto.

Os Seniores e todos os participantes nas entrevistas transmitiram que era muito importante a abertura dessa valência, enunciando algumas características ao nível do funcionamento para que os mesmos possam aderir, nomeadamente ao nível do horário referindo a importância das atividades serem realizadas da parte da tarde.

Referem os autores Brown, Bowling e Flynn (2004) que este tipo de projetos traz benefícios reais aos alunos, e não apenas percecionados, pois para além dos ganhos indiretos e subjetivos como a sociabilização, a promoção e valorização do sénior, ocupação dos tempos livres, a criação de rotinas, novos hábitos, novas amizades, entre outros, existem ganhos diretos que podem ser mensuráveis, com reflexos a nível da saúde, do bem estar e da qualidade de vida.

No caso da reforma, o indivíduo terá uma melhor adaptação quanto maior for a sua conformação com este novo papel que corresponderá a um afastamento do mundo laboral e social (Fonseca, 2011).

Relativamente à condição de reformado, o indivíduo adapta-se melhor quando não perde o papel de ativo que detinha enquanto trabalhava. Assim, a adaptação com sucesso à reforma está associada à substituição das atividades laborais por outras atividades compensatórias que, quanto maior o número e a diversidade, melhor será a adaptação (Fonseca, 2011).

Participar numa universidade sénior tem benefícios a diversos níveis, pois permite a atualização de conhecimentos, a promoção da sociabilidade, a redefinição das representações sociais da velhice, a reformulação das conceções sobre o envelhecimento, bem como reintegração do sujeito na sociedade (Monteiro & Neto, 2008). Além de serem um espaço privilegiado de participação social, onde é possível criar relações imprevistas

e novas amizades, as universidades seniores estimulam as capacidades intelectuais, aumentam a autonomia pessoal e o desenvolvimento do autoconhecimento.

Todos os intervenientes nas entrevistas deram voz e corporizaram um objetivo comum e coerente na constituição de uma universidade sénior- caso Vidigueira, considerando, efetivamente um caso promissor no futuro, para um envelhecimento bem sucedido e de vida mais feliz.

Não há dúvida de que as respostas sugeridas por todos os entrevistados se centraram numa perspetiva de otimização do envelhecimento.

Para que os indivíduos vivam com êxito o envelhecimento, é fundamental manterem-se ativos e curiosos após a reforma. Se esse processo for continuado, os benefícios são significativos: “melhoria do funcionamento cognitivo, promoção da saúde, aumento da satisfação com a vida, desenvolvimento de competências de vária ordem e reforço de sentimentos de autonomia e de capacidade de comunicação” (Fonseca, 2011, p. 123).

Novo (2003, p. 49) sustenta que “a avaliação positiva e aceitação de si, um sentimento de contínuo desenvolvimento como pessoa, a crença de que a vida pessoal é importante e significativa, o estabelecimento de relações positivas com os outros, a capacidade para gerir a vida própria e as exigências externas com eficácia e um sentido de determinação face à realização d objetivos pessoais, constituem as vias de construção do bem estar psicológico e refletem, naturalmente, os sentimentos de satisfação e felicidade de cada um consigo próprio, com as suas condições de vida sociais, relacionais, com a realizações pessoais do passado e com as expetativas de futuro”.

O presente projeto teve como objetivo desenvolver um conhecimento mais profundo sobre a possibilidade de constituir uma Universidade Sénior.

Partindo dos objetivos de estudo e segundo a questão de partida, pode-se referir que esta abordagem permitiu uma melhor perceção e contribuiu para que os mesmos fossem respondidos e alcançados de forma favorável.

Parte III – Proposta do Projeto de intervenção

7- Projeto de Intervenção

Um projeto é a expressão de um desejo, de uma vontade, de uma intenção, mas também é a expressão de uma necessidade de uma situação a que se pretende responder.

É, efetivamente, a resposta ao desejo de mobilizar as energias disponíveis com o objetivo de maximizar as potencialidades de um sistema de ação garantindo o máximo de bem estar para as pessoas, com operações coerentes e eficazes, como afirma SergeRayanal, (1996).

É um percurso global que exige ser reinventado para cada trabalho.

Este plano de intervenção partiu da análise diagnóstica e consistiu na planificação e desenvolvimento de um conjunto de procedimentos de modo que a sua coerência global de ação seja bem apreendida e as sugestões sejam aplicadas de forma flexível, crítica e inventiva.

O plano de intervenção consiste na planificação e desenvolvimento de processos para a **constituição de uma Universidade Sénior – caso Vidigueira.**

Neste sentido, é considerada fundamental a revisão bibliográfica efetuada, nomeadamente a relacionada com a RUTIS, que é a Associação representativa das Universidades Seniores e membro do Conselho Económico e Social da República Portuguesa.

Esta Universidade Sénior irá integrar a RUTIS. Deste modo os pressupostos para a constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira são: uma entidade sem fins lucrativos, tipo de ensino não formal, implícito o regime de voluntariado, oferecendo um leque de várias disciplinas/atividades direcionadas para a população Sénior.

O projeto em causa deve ter em conta as necessidades, interesses identificados junto dos participantes e no contexto em que se inserem.

Esta Universidade visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, lúdicas e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos, incluindo os idosos com baixo grau de escolaridade ou mesmo sem ela, abrangendo todos os idosos do respetivo concelho.

A constituição da Universidade Sénior irá estar associada à Câmara Municipal de Vidigueira, a qual irá realizar protocolos com outras instituições.

É um facto que as transformações etárias da população têm contribuído para um aumento da visibilidade dos idosos, devido ao acelerado envelhecimento da população, surgindo uma nova perspetiva sobre a ocupação dos seniores com atividades que promovam a sua qualidade de vida. Neste seguimento, a sua aprendizagem ao longo da vida tem um papel determinante para o envelhecimento ativo, porque visa garantir que os seniores aprendam a ocupar os tempos livres, a viverem com saúde, preservando as capacidades físicas e intelectuais, a participarem na sociedade e terem acesso ao conhecimento e a atividades que não tiveram oportunidade no decorrer da sua vida (UNESCO, 1976).

7.1- Fundamentação do Projeto

A fundamentação deste trabalho deve-se ao facto de contribuir para o desenvolvimento continuado da pessoa idosa relacionado com a implementação de melhorias de vida, cultura, lazer, proporcionar desafios, fazer algo de diferente e contribuir para o aumento de bem estar, proporcionando um envelhecimento ativo.

Assim sendo, justifica-se a constituição de uma Universidade Sénior fundamentada na conceção de desenvolvimento ao longo da vida e auto realização da pessoa idosa.

Esta implementação visa justamente proporcionar uma maior gama de oportunidades para os que, no envelhecimento, desejem complementar a sua educação e formação.

A Universidade Sénior com as suas metodologias diversificadas, deve dar prioridade à valorização humana e social desta faixa etária, refletindo-se sobre as problemáticas do idoso nas suas diferentes abordagens: biológica, psicológica, sociológica, filosófica, cultural, física.

O processo educativo desta Universidade deve assentar nos seguintes Pilares (baseado no texto de Jacques Delors, inserido no relatório para UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI):

- aprender a ser - a educação deve colaborar na evolução pessoal dos indivíduos sobre todos os aspetos, desenvolvendo a autonomia, o discernimento e a responsabilidade;

- aprender a fazer- contribuir para obter competências, experienciando uma diversidade de atividades,
- aprender a conhecer - conciliar uma cultura geral com o aprender a aprender, para saber aproveitar os momentos da vida;
- aprender a conviver - perfeccionar a compreensão do outro, a sensibilidade da interdependência entre as pessoas.

Esta Universidade Sénior estrutura-se na modalidade de educação não formal, considerando a aquisição de saberes e a participação, bem como a consciencialização da pessoa idosa sobre o seu próprio espaço de atuação e convivência.

Há autores que sugerem que o conceito de envelhecimento bem sucedido é mais útil se definido com critérios mais subjetivos. Gusee Masesar (1999, pp. 527-539) referem que: “ser amigável, ter sentido de humor, ajudar os outros, adaptar-se às mudanças e divertir-se sempre que possível”. Na mesma linha, Ryff (1989, pp. 195-210) acrescenta: “aceitar a mudança e gozar a vida.”, mais tarde, Fisher (1995, pp. 239-250) inclui também a autonomia, a autoaceitação e a existência de um sentido para a vida.

7.2- Objetivos

A Universidade Sénior, tem como objetivos gerais:

- Contribuir para um envelhecimento ativo na valorização da população Sénior;
- Proporcionar o aumento das potencialidades intelectuais e competências cognitivas, sociais e motoras;
- Promover a igualdade de oportunidades;
- Fomentar a cultura da solidariedade.

Objetivos específicos

- desenvolver competências na aquisição de saberes;
- partilhar as suas vivências;
- explorar as suas potencialidades intelectuais, motoras e expressivas;
- Desenvolver as relações interpessoais.

7.3 - Público-alvo

O público alvo deste projeto, são:

- pessoas com 50 anos ou mais;
- estrangeiros ou pessoas desempregadas há mais de 1 ano;
- com escolaridade ou sem escolaridade;
- pessoas deficientes, ou com alguma incapacidade;
- imigrantes;
- os idosos com menos de 50 anos podem ser incluídos desde que tenham adquirido uma reforma antecipada, por doença ou incapacidade.

7.4– Profissionais envolvidos no projeto

O projeto tenta resgatar um potencial criativo e voluntário de profissionais de diferentes áreas.

Uma vez que se trata de um projeto comunitário, aberto ao concelho pode envolver indivíduos que queiram desenvolver voluntariado.

O plano de estudos/atividades engloba diversos profissionais nas áreas do desporto, saúde, artes, história, línguas, outros, havendo uma interdisciplinaridade, alicerçado em pressupostos educacionais gerontológicos.

Esta equipa multidisciplinar deve integrar um psicólogo, um gerontólogo, um enfermeiro, nutricionista e outros.

Ao constituir-se esta Universidade deve haver um coordenador da área sociologia/gerontologia e uma equipa de dirigentes.

Todos os participantes/profissionais envolvidos neste projeto são de integração voluntária.

Cabe ao coordenador em conjunto com todos os intervenientes:

- inovar a oferta curricular;
- diferenciar serviços prestados;
- articular e cooperar com a comunidade;
- integrar parcerias com outras Universidades;
- integrar a rede RUTIS.

7.5- Planificação da Intervenção

Planear é decidir, planear é escolher, Koontz (1958), citado por Mintzeberg, (1994, p.245) afirma que a especificidade do planeamento reside “ na determinação consciente de ações definidas para atingir os objetivos. O planeamento é, portanto, decisão.”

O projeto de constituição de uma Universidade Sénior-caso Vidigueira decorrerá em espaços da autarquia onde se vão desenvolver atividades de promoção do envelhecimento ativo.

A participação dos idosos nestas atividades permite a interação entre a aprendizagem e a diversão, entre a formação e informação e, principalmente, na ligação entre o ontem, o hoje e o amanhã, na perspetiva de um novo caminhar.

A vivência e a experiência adquiridas ao longo da vida projetam um leque de opções em conhecimento que pode e deve ser aproveitado pela Universidade Sénior, para desenvolver atividades que tragam retorno pessoal e aumentem a autoestima dos idosos.

Segundo Marconcin (2009, p.85), “a prática educativa na terceira idade é consensualmente aceite como um facto promotor da vida saudável”, na medida em que pode assumir várias implicações com retorno positivo na qualidade de vida dos idosos, entre as quais se destacam a prevenção do isolamento social e da solidão, o alívio das tensões da vida diária, a prevenção da depressão, a criação de uma estrutura de apoio social e de convívio.

Entre um conjunto muito diversificado de atividades oferecidas pela Universidade Sénior, incluindo aulas, visitas, oficinas, grupos de música/cante ou teatro, entre outros transmite-se um apelo forte aos idosos para que se sintam úteis, ativos e participantes. Esta será, eventualmente, a função que melhor distingue e define a importância social das Universidades Seniores nas sociedades atuais: fornecer aos seus beneficiários, normalmente idosos, momentos de educação, lazer, recreação e convívio que incrementem a sua participação e inclusão na sociedade.

Na implementação destas atividades diversificadas para os idosos do concelho da Vidigueira, é importante considerar aspetos específicos que facilitem a relação com as pessoas mais velhas, nomeadamente, falar calmamente, manter contacto visual e utilizar um tom de voz harmonioso.

Esta intervenção tem como objetivo aumentar o bem estar psicológico no seu quotidiano.

As diferentes atividades propostas no decurso das sessões são inicialmente estruturadas com definição de regras e formas de funcionamento, passando, de forma gradual para sessões mais práticas e diálogos permanentes e de relacionamento interpessoal.

As sessões devem decorrer num ambiente de aceitação e respeito de uns pelos outros e com o objetivo de monitorizar as evoluções do humor no decurso das participações dos idosos.

Deve-se solicitar aos participantes encorajamento nas respetivas atividades com reforços positivos para se sentirem melhor, mais à vontade, mais confortáveis naquilo que fazem para atingir um envelhecimento bem sucedido.

A título de exemplo descrevem-se, de seguida, algumas das atividades a desenvolver e que têm sido aplicadas pelo investigador deste projeto no seu exercício profissional.

Uma das atividades proposta vai ao encontro da História de Vida.

A pertinência desta atividade justifica-se pelo facto de contar histórias de vida, ser considerado um método eficaz para gerar imagens de envelhecimento (e desenvolvimento) bem sucedido (Fisher, 1991), constituindo uma atividade de orientação adequada para a fase inicial de um grupo (Seligman, Rashid&Parks, 2006).

Significa isto, refletir sobre as suas vivências e experiências de vida e treino das mesmas forças como desafios de promover a mudança comportamental e reforçar a importância da partilha.

Todas as atividades devem ser introduzidas com temas de otimismo e esperança, relacionadas com prazer, olhando para os aspetos positivos individuais, transmitindo mensagens positivas às pessoas que nos rodeiam e outras que lhes tragam ensinamentos e impactos marcantes no gosto de viver.

O programa procura aproximar duas abordagens comuns na intervenção com idosos. A abordagem que sublinha a base científica das iniciativas, principalmente nas intervenções apoiadas em evidências e a abordagem assente no quotidiano da Universidade, que diariamente está com as pessoas idosas.

Desta forma, são mencionadas, a título ilustrativo, algumas atividades a desenvolver no âmbito do projeto.

Tabela 34- Plano de Atividades: Histórias de Vida




Centro de Dia:	Sessão: Data:
Tema/ Atividades a desenvolver	Objetivos
<p>Tradição Oral (Histórias de Vida)</p> <p>- Através da <u>Tradição Oral</u>, recitar poesias, dizer provérbios, lengas lengas, quadras, cantigas, adivinhas, contar histórias de vida.</p> <p>Ensaio Monográfico: Vidigueira e o seu concelho, Florbela Espanca (Ser poeta....)</p>   	<ul style="list-style-type: none"> -Aumentar a interação Social; -Estimular os níveis cognitivos; -Valorizar os saberes, experiências e conhecimentos; -Promover a literatura tradicional oral; -Proporcionar momentos de sociabilidade; -Promover o convívio;


Tabela 35- Plano de Atividades: Cante e Movimento

Centro de Dia: Sessão: Data:	
Tema/ Atividades a desenvolver	Objetivos
Música com Gestos /Atividade Física	
<p><u>- Música com Gestos</u></p> <p>- Realizar coreografias individual e em grupo. (Dinâmica ó rama ó que linda rama...) (Dinâmica água fria da ribeira...) (Dinâmica cantiga da rua...) (Dinâmica agulha...) (Dinâmica da ceifeira...) (Dinâmica do pastor...) (Dinâmica do padeirinha....) (Dinâmica do pão) (Dinâmica da roupa)</p> <p>Exercícios de coordenação motora Psicomotricidade (mãos, braços, pernas, pés). Mobilidade articular.</p> <p>Retorno à calma Alongamentos Diálogo e dificuldades sentidas</p>	<p>- Proporcionar momentos de lazer; -Rir; -Favorecer a boa forma física, através do movimento; -Promover o convívio e o bem estar; - Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sócio cultural; -Promover melhorias dos níveis de agilidade e flexibilidade; -Potenciar as capacidades motoras: coordenativas e condicionais. - Valorizar a interação, concentração, cooperação, equilíbrio e diversão em grupo.</p>

Tabela 36 - Plano de Atividades: Bingo Sénior

Centro de Dia: Sessão: Data:	
Tema/ Atividades a desenvolver	Objetivos
Bingo Sénior	
<p>- Jogo Bingo Sénior</p> <p>Estimulação cognitiva e sensorial. O Bingo Sénior, através da sua originalidade e identidade focalizada nas vivências dos idosos, permitem de uma forma lúdica e interativa, capacitar as suas funcionalidades, particularmente nas áreas cognitivas e sensoriais.</p>	<p>-Estimular cognitivamente e sensorialmente;</p> <p>- Proporcionar momentos de lazer;</p> <p>-Rir;</p> <p>-Promover o convívio e o bem estar;</p> <p>- Valorizar a interação, concentração, cooperação e diversão em grupo.</p>

Tabela 37- Plano de Atividades: Atelier Saudável

Tema/ Atividades a desenvolver	Objetivos
Atelier Saudável – Sumos Detox	
 <p>Com produtos da horta biológica (Frutas, vegetais, ervas aromáticas), realizar sumos Detox, explicando os seus benefícios. Material necessário: copo e varinha mágica. Fazer receitas de sumo Detox .</p>	<p>- Promover hábitos de vida saudável com uma alimentação saudável;</p> <p>- Fomentar a troca de experiências saberes e sabores;</p> <p>-Valorizar o saber popular;</p> <p>- Promover momentos de convívio;</p> <p>-Facilitar novas aprendizagens;</p> <p>-Promover momentos de lazer e bem estar;</p> <p>- Utilizar receitas saudáveis.</p>

7.6– Cronograma

A organização da sequência do projeto de intervenção, Universidade Sénior – caso Vidigueira, seguirá o seguinte cronograma.

Tabela 38- Cronograma das ações e atividades do projeto de intervenção

Atividades	2018											
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Reunião na autarquia para abordar o tema; escolha de parceiros e localização dos espaços.												
Escolha do coordenador do projeto e respetivos dirigentes. recrutamento de professores.												
Definição do horário, carga horária, regulamento interno.												
Ações de sensibilização à comunidade, distribuição de panfletos.												
Abertura de inscrições do projeto à comunidade.												
Início da Universidade Sénior.												
Avaliação intercalar do projeto.												

O primeiro procedimento a efetuar inicialmente tinha o objetivo de dar conhecimento aos elementos da autarquia sobre o projeto em causa, a constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira.

Na reunião serão elaborados as etapas desde, escolha do espaço, horários, professores, dirigentes, coordenador, sensibilização à comunidade, parcerias com a autarquia, assim como a constituição de um regulamento interno, com base no modelo fornecido pela RUTIS.

São apresentadas informações relativas às condições de admissão dos alunos, aos serviços prestados aos deveres e direitos dos alunos.

No panfleto distribuído à comunidade identificam-se os objetivos subjacentes, missão, ou seja, divulgação da abertura de inscrição de alunos para a Universidade Sénior.

No final do ano é elaborado um certificado de participação para entregar aos alunos, com o objetivo de promover o seu prestígio pessoal.

7.7- Avaliação do Projeto

A avaliação é uma componente do processo de planeamento. Todos os projetos englobam um planode “avaliação” que se estrutura em função do desenho do projeto e é acompanhado de autocontrolo que permite, de forma rigorosa, ir conhecendo os resultados e osefeitos da intervenção e corrigir as trajetórias, caso estas sejam indesejáveis.

A organização da avaliação deve ser combinada com uma autoavaliação, uma avaliação interna. Esta é uma forma de regulação para alcançar os resultados positivos.

A equipa de coordenação juntamente com todos os intervenientes recorre a instrumentos formais de recolha de informação de forma a manter um controlo metodológico necessário ao sucesso do projeto em causa.

A avaliação implica a programação de funções e momentos próprios para monitorização da mesma.

Pretende-se com esta medida (avaliação) corrigir ou melhorar o projeto em prática.

A avaliação é considerada “um conjunto de procedimentos para julgar os méritos de um programa e fornecer uma informação sobre os seus fins, as suas expetativas, os seus resultados previstos e imprevistos e os seus impactos e os seus custos”(Kosecoff&Fink1982, p. 186).

Esta dever ser um processo contínuo, articulado com a ação e os resultados finais devem ser interpretados, analisados, refletidos de forma a haver um desafio constante inerente às ações humanas.

A equipa de avaliação deve aprender a gerir, a adaptar as soluções às necessidades e aos contextos evolutivos que se modificam constantemente através do acompanhamento avaliativo.

As reuniões devem decorrer trimestralmente de forma a verificar os resultados e a dar respostas objetivas às questões abordadas na intervenção.

Pretende-se com este projeto Universidade Sénior - caso Vidigueira envolver os idosos, no seu tempo disponível, estimulando-os a serem ativos, bem dispostos, e a terem uma melhor qualidade de vida resultando num envelhecimento bem sucedido.

Ao realizar a avaliação, pretende-se identificar os pressupostos do projeto, os problemas, os constrangimentos que podem surgir com o decorrer da intervenção e ainda identificar os indicadores de avaliação (Stufflebeam&Shinkfield, 1995). Revela-se fundamental, compreender e analisar o desenho de projeto, de forma a avaliar a coerência, pertinência, rigor e viabilidade entre o conhecimento da realidade, os objetivos, as estratégias, as ações e os recursos.

É vital que este projeto de educação e intervenção social seja baseado num profundo conhecimento da realidade e das pessoas que a integram, pois só assim é possível compreender o impacto e os efeitos subsequentes às ações. Este projeto de educação e intervenção social só terá significado e verdadeiro impacto se for construído a partir dos interesses, vontades, necessidades e desejos dos participantes. Neste sentido, é nuclear, sempre que possível, envolver as pessoas, perceber os seus pontos de vista, as suas opiniões e em conjunto desenhar e desenvolver o projeto.

Como nos diz Boutinet (1990, p. 267), “A avaliação acompanha qualquer prática. Ela não se apresenta, simplesmente, na fase terminal, mas através de diferentes avaliações pontuais, que constituem outras tantas avaliações intermédias, a prática toma melhor consciência daquilo que faz” ao longo do caminho percorrido.

A avaliação será baseada em registos qualitativos, entre todos os intervenientes de forma a potenciar a gestão e implementação do plano.

Conclusão

Haverá poucas realidades tão universais como o envelhecimento. De facto, a crescente presença de pessoas idosas num mundo cada vez mais urbanizado e globalizado remete-nos para um novo paradigma de desenvolvimento de uma cultura do envelhecimento, planeando a diversidade e promovendo a solidariedade.

Efetivamente, dentro deste contexto pode-se argumentar, através deste projeto, a constituição de uma Universidade Sénior, justamente, que o envelhecimento é um desafio para o desenvolvimento de oportunidades, de uma vida feita de aprendizagens, de relações, de cultura, de experiências com potencialidades construtivas e positivas.

Na atual conjuntura, são criadas cada vez mais, as condições necessárias para o desenvolvimento de políticas para a terceira idade e é neste seguimento que surge a Universidade Sénior – caso Vidigueira.

Assim sendo, devem ser incluídas políticas de promoção de saúde, medidas de inclusão e de segurança perante o futuro, considerando a ocupação produtiva não como mera fonte de produção, mas como fonte de realização pessoal, isto é, tornar o mundo um lugar melhor para os idosos, focando-nos nas potencialidades dessa população.

O propósito desta Universidade é dar oportunidades às pessoas idosas de permanecer integradas na sociedade, participando ativamente em atividades sociais que afetem diretamente o seu bem estar e partilhando o seu saber e habilidades com gerações mais novas.

Esta Universidade defende o princípio de uma vida ativa para os mais velhos prevenindo e retardando o envelhecimento físico/mental/psíquico/biológico.

Estes objetivos são reforçados através do recurso às várias atividades culturais/desportivas que pretendem favorecer a otimização do bem estar.

As intervenções positivas desta instituição em causa vão possibilitar capacidades de aprendizagem, troca de saberes, promovendo assim melhorias na qualidade de vida.

Segundo Veloso (2004, pp. 372 – 373) “ (...) ao incentivar a intervenção de instituições sem fins lucrativos e/ou as diferentes redes sociais de solidariedade informais, permitindo favorecer a retração do papel do estado nesta área, poderiam estar em causa os diferentes

direitos das pessoas idosas devido às limitações da sociedade – providência”. É necessário garantir o direito de todos os idosos de poderem usufruir de uma velhice tranquila e digna.

Ao destacar a dimensão do objeto de estudo, privilegiando a questão de partida: “De que forma, a constituição da Universidade Sénior favorece o envelhecimento ativo dos idosos da Vidigueira?”, partiu-se para a presente investigação que foi consubstanciada num conjunto e questões que a operacionalizaram.

Feita a análise às entrevistas semiestruturadas a todos os participantes, e de acordo com os resultados recolhidos pode-se concluir que o acolhimento deste projeto, a sua implementação e dinamização é, efetivamente, benéfico e viável para a população.

Os seniores entrevistados reconhecem o contributo positivo, que este projeto lhes irá trazer à melhoria da qualidade de vida, em vários contextos no sentido de fazerem novas amizades, de adquirirem outras aprendizagens, proporcionando aos indivíduos idosos diferentes formas de prolongar e enriquecer a atividade desenvolvida no seu quotidiano, bem como identificar novos domínios e contextos, apostando na melhoria do relacionamento interpessoal e entre outros.

Estes dados são confirmados pela perceção que os participantes deste projeto, representantes da comunidade, têm sobre esta questão, considerando que este é um contributo decisivo para a promoção do envelhecimento ativo.

Trata-se de um projeto válido, pois, de acordo com os resultados recolhidos nas entrevistas todos confirmaram que irá colaborar num envelhecimento bem sucedido, encontrando melhorias no seu bem estar social e desenvolvimento comunitário.

A adoção destas medidas sugeridas no projeto, centram-se numa perspetiva de otimização no bem estar dos idosos, no envolvimento do seu próprio envelhecimento, tornando-o ativo, competente e com êxito.

É considerado um projeto aberto à comunidade, onde todos podem participar e desenvolver atividade de acordo com as raízes culturais, partilha de valores, princípios, saberes e interesses.

Por outro lado, dada a individualidade das estratégias para a sua otimização, é imprescindível que seja realizado um acompanhamento personalizado, mesmo que as estratégias se construam em grupo, contribuindo também para o sucesso da comunidade.

A motivação das pessoas é um fator preponderante para o sucesso das intervenções planeadas. Assim sendo compreende-se que o projeto vai dar mais valor à saúde mental/física à prevenção e à iniciativa na vida.

Uma vez que a Universidade Sénior – caso Vidigueira é importante para a comunidade, serve de ponto de partida também para outras intervenções comunitárias. A mesma irá trazer uma maior sociabilização, fruto do contributo de projetos de cooperação com outras Universidades e outras instituições.

Este reforço de cidadania, participação ativa na comunidade, formação de grupos informais, aquisição de competências individuais, leva-nos a concluir que o envelhecimento ativo deverá ser, efetivamente, bem promovido.

O facto de as pessoas serem trazidas para a sede do concelho, faz com que haja uma maior dinâmica e movimento nas comunidades.

Embora, o estudo realizado e os dados recolhidos possam, efetivamente, permitir em termos futuros novas investigações no âmbito desta temática, houve algumas limitações que importa salientar, entre as quais se destacam: o tamanho da amostra que poderia ter sido alargado a todo o concelho, em vez de a mesma ter sido realizada apenas na localidade de Vidigueira.

Importa ainda referir que a diversidade de instrumentos para a recolha de dados teria sido mais fundamentada com a aplicação de questionários e observação.

Estes dados reforçam a ideia de que este estudo é um ponto de partida importante para reflexão e contribui para intervenções futuras em termos profissionais no âmbito do envelhecimento ativo na sociedade atual.

Através desta pesquisa, é importante dar continuidade a trabalhos na área dos Idosos (processos de envelhecimento), onde também as Universidades Seniores podem/devem proporcionar reflexões e contributos práticos sobre o objeto de estudo.

A continuação destes estudos deve possibilitar uma mudança do conceito do idoso, não os considerando inválidos e inúteis na sociedade, mas perspectivando o envelhecimento num curso de vida em que o papel social dos seniores contemporâneos se torne numa opção de valorizá-los e enquadrá-los, com estatuto de utilidade na sociedade, dando-lhe liberdade e oportunidade para realizar atividades que proporcionem satisfação e bem estar.

Bibliografia

- Abeles, N., Cooley, S. Deitch, I., Harper M., Hinrichsen, G., Lopez, M & Molinari, V. (1998). What practitioners should know about working with older adults. American Psychological Association. *Professional Psychologist: Research and Practice*, 29 (5), 413-427.
- American Dietetic Association (ADA) (2005). Position of the American Dietetic Association nutrition aging and the continuum of care. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 616-633.
- Almeida, L., & Freire, T. (2003). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Braga: Psiquilíbrios.
- Amado, J. (2013). *Manual de investigação qualitativa em Educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Anderson, T. & Kanuka, H. (2003). *E-Research, Methods, Strategies and Issues*. USA: Person Education.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life – span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 235, 611- 626.
- Baltes, P. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as Foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (Eds.) (1990). *Successful Aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge UK: Cambridge University Press.

- Baltes, P., Staudinger, U; &Lindenberg, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intelectualfunctioning. *AnnualReviewofPsychology*, 50, 471-507.
- Baltes, P., & Staudinger, U. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions on Psychological Science*, 2, 75-80.
- Bates, C.J.,Benton,D., Biesalski, H.k. Staehelin, H.B., Van Staveren, W., Stchle, P., Suter, P.M., & Wolfram, G. (2002). Nutrition and aging: a consensus statement. *The Journal of Nutrition Health and Aging*, 6; 103-116.
- Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo* (3ªed.) Lisboa: Edições 70.
- Barthes, R., et al. (1981). *L'Analysestructurale du récit*. Paris:Seuil.
- Bedmar, M, Fresnada M., & De Nunoz, J (2004). *Gerontologia*. Editorial. Granada: Universidade de Granada.
- Birren JE., &Schaie K.W. (Eds.) (2001). *Handbook of the Psychology of Aging*. San Diego:AcademicPress.
- Bodgan, R., &Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação- uma introdução teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bourdelaís, P. (1993). *L'Age de la Vieillesse*. Paris: Jacob.
- Boutinet, J.P. (1990). *Antropologia do projeto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Brown, J., Bowling, A. & Flynn, T. (2004). *Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of Literature*. European Forum on Population Ageing Research.

- Burstein, SR. (1946) Gerontology, a modern science with a long history, *Postgraduate Red Journal*, 22(249). 185-190
- Cabral, M. & Ferreira, P. (2013). *O envelhecimento ativo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Lisboa. EFMS.
- Caetano, J. A. P. (1986) Vidigueira e o seu Concelho, Ensaio Monográfico. Vidigueira: Edição da Câmara Municipal de Vidigueira (pp.124-130).
- Caride, J., Freitas, O., & Vargas, G. (2007). *Educação e Desenvolvimento Comunitário Local*. Porto: Profedições.
- Carmo, H. & Ferreira, M.M. (1998). *Metodologia da Investigação – Guia para Auto – Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta
- Cavanaugh, J. (1997). *Adult development and aging* (3ª ed.). PacificGrove: Books/Cole.
- Comissão das Comunidades Europeias- (CCE) (2000). *Memorando sobre Educação e Formação ao Longo da Vida*. Bruxelas. <https://infoeuropa.euroid.pt/files/database.pdf>
- Chernoff, R (2001). Nutrition and health promotion in older adults. *Journal of Gerontology*, 56 A: 47-53.
- Commodore V. (2009). Quality of care in for- profit and not-for-profit nursing homes: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal*, 339- 732
- Dias, I. & Rodrigues, E. (2010). *Violência na Família: Uma abordagem Sociológica*. Porto. Edições Afrontamento, 2ª Edição.
- Direção Geral da Saúde (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Lisboa: Direção Geral da Saúde.

- Delors, J. (1999). *Educação: um tesouro a descobrir*. Relatório para UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of qualitative research*. London: Sage Publication. Disponível em: [publications. Ki se/jspui/bitstream](#).
- Demazière, D. & Dubar, C. (1997). *Analyser les entretiens biographiques: l'exemple de récits d'insertion*. Paris: Nathan.
- Duckworth, A., Steen & Teseligan M (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review in Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Evans S., Hills S, & Grimshaw, L. (2010) *Sustainable systems of social care*. Social Care Institute for Excellence.
- Ermida, J.G. (2014). O Envelhecimento e a Velhice ao Longo dos Tempos. In M. T. Veríssimo (Coord.) *Geriatría fundamental- Saber e Praticar* (pp. 1-11). Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Fernandes, A. A. (2001). Velhice, solidariedade, familiares e política social- itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida. *Sociologia, problemas e práticas*, 36, 39-52.
- Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e Sociedade*. Oeiras: Celta Editora.
- Ferreira, A. M. M. (2007), *O Ensino e a Formação da Terceira Idade: As Universidades para a Terceira Idade*. Acessível em: www.ruitis.pt

- Findsen, B. (2002). Developing a conceptual framework for understanding older adults and learning. *New Zealand Journal of Adult Learning*, 30 (2), 34-52.
- Fisher, B. (1991). The essence of a life: life histories as a method for generating images of successful aging. *Teaching Sociology*, 19 (1), 21- 27.
- Fisher, B. (1995) Successful aging life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging & Human Development*, 41 (3), 239-250.
- Fonseca, A. M. (2006). *O envelhecimento. Uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fonseca, A.M. (2005). O envelhecimento bem sucedido. In C. Paúl & Fonseca (Eds). *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (p.p. 281-308). Lisboa. Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2011), *Reforma e Reformados*. Coimbra: Edições Almedina.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Friedrich, D. (2003). Personal and societal intervention strategies for successful e ageing. *Ageing international*, pp.29-36.
- Guse, L. & Masear, M. (1999). Quality of life and successful aging in long – term care: Perceptions of resident. *Issues in Mental Health Nursing*, 20 (6), 527- 539.

Instituto Nacional de Estatística (INE) (2011).

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Instituto_Nacional_de_Estat%C3%ADstica_\(Portugal\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Instituto_Nacional_de_Estat%C3%ADstica_(Portugal))

INE (2002). *O Envelhecimento em Portugal*. Lisboa. INE, Serviço de Estudos sobre a População do Departamento de Estatísticas Censitárias e da População.

Instituto Nacional de Estatística, I.P. (2013). *Revista de Estudos Demográficos*, nº 50.

INE - Instituto Nacional de Estatística (2002). *O Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e socio económica recente das pessoas idosas*. Lisboa: Serviço de Estudos sobre a População do Departamento de Estatísticas Censitárias e de População do INE.

Jacob, L. (2007). As Universidades de Terceira Idade, www.rutis.pt

Jacob, L. (2012): *Universidades Seniores. Criar novos projetos de vida*. Almeirim: RUTIS.

Jacob, L. M. (2012). *A importância das Universidades da Terceira Idade na qualidade de vida dos seniores em Portugal*.

Kate, L.W. Butter, S.S. & Webster, N.M. (2003). Toward a productive ageing paradigm for geriatric practice. *Ageing International*, Volume 28, Issue 2, pp 200–213.

Kosecoff, J. & Fink, A. (1982). *Evaluation Basics. A Practitioner's Manual*. Beverly Hills: Ed. Sage.

Lachman, M., & Baltes, P. (1994). Psychological ageing in lifespan perspective. In M. Rutter & D. Hay (Eds). *Development through life. A handbook for clinicians*. Oxford: Blackwell Science.

Lei de Bases da Segurança Social, lei nº 327 de 20 de dezembro 2002. Diário da República 1ª Série – A nº 294. Assembleia da República, Lisboa.

Lemieux, A. (1997). *Los Programas Universitarios para Mayores. Enseñanza e investigación*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. pp.21-23.

Lévi-Strauss, C. (1964). *Le cru et le cuit*. Paris: Plon

Lessard-Hébert, M. Goyette, G. & Boutin, G. (1994). *Investigação Qualitativa: Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.

Loriaux, M., (1994). *Geriatric Programs and Departments around the world*. Paris: Serdi Publisher.

Lundksist, J. (2005). *The role of economic evaluations in health care decision making*. Disponível em: publications.ki.se/jspui/bitstream/10616/39993/1/thesis.pdf.

Machado, F. & Medina, T. (2012). As Universidades seniores – motivações e repercussões em contexto de aprendizagem. *Educação, sociedade e culturas*, 37, 151-167.

Marconcin, P. (2009). *Bem-estar subjectivo e a prática desportiva em idosos – Alunos de Universidades Seniores do Porto*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade do Porto (Curso de Mestrado em Ciências do Desporto), Porto.

Mauritti R. (2004). Padrões de vida na velhice. *Análise social*, 171, 339-343.

Minayo, M. C. S. (1996). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 4. ed. Editora São Paulo.

Minzberg, H., (1994). *Grandeuse et décadence de la planification stratégique*. Paris: Dunod.

- Miranda, H.S. (2013). Entrevista, acerca de um estudo exploratório enquanto Reitor da UITI.
- Monteiro, A. (1988). *O lugar e o papel dos atores num processo de investigação- ação*. Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica. Covilhã: Universidade da Beira Interior.
- Monteiro, H. & Neto F. (2006). A solidão em pessoas idosas: Universidade da terceira idade. *Psicologia, Educação e Cultura*, 1 (10), 183-208.
- Monteiro, H. & Neto F. (2008). *Universidades da Terceira Idade: Da solidão aos motivos para a sua frequência*. Oliveira de Azeméis: Livpsic.
- Moody, H.R. (1985) Philosophical Presuppositions of Education for Old Age. *Educational Gerontology*, 1, pp.25-46.
- Moreira, P. (2004). *Para uma prevenção que previna* (3ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- MTAS (2004). *Libro Blanco de la Dependencia*. Atención a las Personas en Situación de Dependencia en España. Disponível em <http://www.insernonayores.csic.es/documentos/libroblancodependencia/ntaslibroblancodependencia-a1.pdf>.
www.dependencia.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/.../libroblanco.pdf
- National Center for Education Statistics (NCES) (2000). U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics, *The Condition of Education 2000*, NCES 2000-062, Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Neri, A. & Debert, G. (1999). *Velhice e sociedade*. Campinas: Papirus.

- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia. O bem estar psicológico na idade avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Ó Connor- Fleming, M. (1999). An evolution of healthy ageing programs. *Australasian Journal on Ageing*. Volume 18, Issue Supplement S3, Pages 1–75
- Oliveira, J.H.B. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Legis Editora.
- ONU, Assembleia Geral das Nações Unidas (2002). *Princípios das Nações Unidas a favor das Pessoas Idosas*. <https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>
- Organização Mundial de Saúde (O.M.S) (2001). *Declaração sobre envelhecimento e saúde*. <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>
- OMS, Organização Mundial de Saúde (2005). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.
- Perez Serrano, G (2008). *Elaboração de Projetos Sociais – Casos Práticos*. Porto: Porto Editora.
- Pinto, G. (2008). *Da aprendizagem ao longo da vida*. Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Pinto, M. da G. C. (2003). As Universidades da Terceira Idade em Portugal. Das origens aos novos desafios. *Revista da Faculdade de Letras. Línguas e Literaturas*, XX (II) pp.467-478
- Portaria nº 285/2008 de 10 de abril. Diário da República nº 71, 1ª Série. Ministério do trabalho e da Solidariedade Social, Lisboa.

- Quaresma M.L. (2008). Questões do envelhecimento nas sociedades contemporâneas. In *Revista Kairós*. São Paulo. pp. 21-47.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L., (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais. 1ª Edição*. Lisboa: Gradiva.
- Raynal, S. (1996). *Le management par projet*. Paris: Les Éditions d'Organization.
- Requejo, O., A. (2002). *La educación de adultos como política social*. Santiago de Compostela: Tórculo Ediciones.
- Requejo, O., A. (1997). Animación Sociocultural en la tercera edad. In J. Trilla. *La Animación Sociocultural* (pp. 225-268). Barcelona: Ariel.
- Requejo, O., A. (2003). *Educación permanente y educación de adultos*. Barcelona: Ariel.
- Resolução do Conselho de Ministros nº 197/1997 de 18 de novembro: Diário da República nº 267- Série I Parte B Lisboa.
- Ribeiro, O. & Paúl, M. C. (2012). *Manual de gerontologia. Aspectos Biocomportamentais psicológicos e sociais de envelhecimento*. Lisboa: Lidel.
- Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade Portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco dos Santos.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1998). *Successful Aging*. New York: The Random House.
- Ryff, C. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-age and older adult. *Psychology and Aging*, 4 (2) 195-210.

- Salthouse, T. (1998). Cognitive perspectives on aging. In I. Nordhus, G. Vanden Boss, S. Berg & P. Fromholt (Eds), *Clinical Geropsychology*. Washington: American Psychological Association.
- Salthouse, T. (1999). Theories of cognition. In V. Beengtson & K.W. Schaie (Eds). *Handbook of aging*. New York: Springer.
- Santana S. (2010). *Reforming long-term care in Portugal: the aging with the multidimensional character of quality*. Social Policy & Administration. Volume 44, Issue 4, pp. 512-528. doi:10.1111/j.1467-9515.2010.00726.x
- Schaie, K.W., & Hofer, S., (2001). *Longitudinal studies in aging research*. In J. Birren & K.W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of Aging* (5 ed.). San Diego: Academic Press.
- Schaie K.W. (1996). *Intellectual development in adulthood: The Seattle Longitudinal Study*. Cambridge: University Press.
- Seligman, M., Rashid, T. & Parks, A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*. pp. 774- 788.
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lisboa: Lidel.
- Sternberg, R., & Lubart, T. (2001). Wisdom and creativity. In J. Birren & K. W Schaie (Eds), *Handbook of psychology of Aging* (5^a ed.) San Diego: Academic Press.
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1995). Barcelona. *Evaluación sistemática - Guía teórica y práctica*. Ediciones Paidós.

Tabourne, C. (1992). Leisure education with the elderly. *Park and Recreation*, (27), 4, 46 – 48.

Teixeira, J. S. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia. Um Guia para Cuidadores de Idosos*. Viseu: Psicosoma.

Ulrich, M.A. (1992). *Idosos*. Porto Alegre: Mundo Jovem.

UNESCO (1976) *Recommendation on the development of adult education*. Nairobi.
http://www.unesco.org/education/pdf/NAIROB_E.PDF

Vaillant, G. (2002). *Aging Well*. Boston: Little, Brown & C.

Valles, E.C. (1997). *Técnicas Cualitativas de Investigacion Social. Refléxion metodológica y práctica profesional*. Madrid: Editorial Sínteses.

Veloso, E. (2011). *Vidas depois da reforma*. Lisboa: Coisas de ler.

Veloso, E. M. da C. (2004). *Políticas e contextos educativos para os idosos: um estudo sociológico numa Universidade da Terceira Idade, em Portugal*. Dissertação de Doutoramento em Educação, na área do conhecimento da sociologia da Educação, Universidade do Minho.

Veloso, E., (2002). *Políticas e contextos educativos para os idosos: um estudo sociológico numa Universidade da Terceira Idade em Portugal*. Tese de Dissertação para a obtenção do grau de Doutor na Universidade do Minho, Braga: *Recensão in Revista Portuguesa de Psicologia* (p. 266).

- Veraheghen, P., & Salthouse, T. (1997). Meta-analyses of age – cognition relations in adulthood. Estimates of linear and non- linear age deffects and estrutural models. *Psychological Bulletin*, 12, 231-249.
- Westerhof, G., Maessen, M., de Bruijin, R., & Smets, B (2008). Intentions to seek (preventive) psychological help among older adults: an application of the theory of planned behaviour. *Aging and Mental Health* 12 (3), 317-22.
- WLRA (1993). International Charter for Leisure Education, *ELRA*, summer, pp. 13-16.
- Wholey D., & Lawton, B. (2000). Tides of changes: the evolution of managed care in the United States . In C. Bird, P. Conrad, A. Fremont (eds). *Handbook of Medical Sociology*, 5th . Ed. Prentice – Hall, New Jersey.
- Withnall, A. & Kabwasa, N. O'K. (1989). Education for Older Adults. In Colin, J. Titmus (ed.) *Lifelong Education for Adults. An International Handbook*, (pp.319-322), Nova Iorque: Pergamon Press.
- World Health Organization (WHO) (2002). *Active Aging. A Policy Framework*. Madrid: World Health Organization.
- Wortley, D., & Amatea, E. (1982). Mapping adult life change: A conceptual framework for organizing adult development theory. *Personnel and Guidance Journal*, 60, 476-482.

Apêndices

Apêndice 1 - Guião da entrevista aplicada aos Seniores

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior

Identificação:

Idade:

Género:

Habilitações:

Objetivos Específicos	Dimensão	Subdimensão	Questão
Conhecer a percepção do idoso ao apoio social	Envolvimentos em atividades de tempos livres	Disposição face à situação Atividades realizadas Preferências	Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres? Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento? Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos? Gosta de conviver e criar amizades? Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação? Com quem vive?
Obter informação	Conceito de Universidade	Interesse em ser constituída uma	O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

sobre o conceito de Universidade Sénior e sua relevância na comunidade			
	Sénior	Universidade Sénior	É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?
	Atividades	Pertinência	Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?
	Horários	Preferências	Que horário de funcionamento gostaria que existisse?
	Impacto	Promoção	Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?
	Comunidade	Importância	A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?
			Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

Apêndice 2 - Guião da entrevista aplicada aos Técnicos de Serviço Social

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja

Guião de Entrevista ao responsável do Acompanhamento Social

Identificação:

Idade:

Género:

Habilitações:

Funções que exerce na Autarquia:

Objetivos Específicos	Dimensão	Subdimensão	Questão
Conhecer a percepção do apoio social.	Caraterização da valência de Apoio Social	Instalações Atividades Desenvolvidas Horário	Como desenvolve as suas ações/atividades dentro da sua formação pessoal e social para toda a comunidade?
	Dificuldades	Dificuldades sentidas	Quais são as principais dificuldades que se lhe apresentam no desempenho da sua função?
	Divulgação	Conhecimento da comunidade	Qual a relação direta que a comunidade (Vidigueira) tem acerca do conhecimento desta valência?
	Voluntariado	Existência de pessoas voluntárias	De que forma, fomenta e apoia o voluntariado social?

	Instalações	Existência de instalações	Pensa que é possível haver instalações/serviços para assegurar a formação de uma Universidade Sénior? Quais? Como?
Obter informação sobre a saúde/ bem estar no envelhecimento ativo	Pertinência	Pertinência de constituir uma Universidade Sénior na Vidigueira.	Considera importante a constituição de uma Universidade Sénior no Concelho da Vidigueira? Fundamente as razões?
	Adesão	Interesse da população	Qual o contributo para a população Sénior?
	Áreas/Atividades	Disciplinas a desenvolver	Que áreas considera interessantes para satisfazer as necessidades e motivações Seniores?
	Caraterísticas na constituição da Universidades Sénior	Funcionamento da Universidade Sénior	Quais as caraterísticas indispensáveis na Universidade Sénior de forma a cativar e estimular o interesse dos Seniores?

Apêndice 3 -Guião da entrevista aplicada aos Dirigentes das UTIS

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para dirigentes das UTIS

Identificação:

Idade:

Género:

Habilitações:

Funções que exerce na UTIS:

Objetivos Específicos	Dimensão	Subdimensão	Questão
Recolher informações sobre formação, organização de uma Universidade Sénior	Constituição	Necessidades	Quais as motivações que levaram à criação da Universidade Sénior?
	Caraterísticas organizacionais da Universidade Sénior	Modelo de Ensino	Como é feita a organização no global da Universidade Sénior?
	Caraterísticas da população	Alunos/ Professores	A partir de que idade podem frequentar a Universidade Sénior? Os professores encontram-se em regime de voluntariado?

	Áreas	Disciplinas	Quais as disciplinas lecionadas (preferidas)? Que outras atividades são promovidas, além das letivas? De que forma são desenvolvidas as atividades com a comunidade?
	Mensalidade	Valor que os alunos pagam	Existe pagamento de alguma mensalidade para os alunos que frequentam a Universidade Sénior?
	Benefícios	Sociabilização Aprendizagem	Como contribui a Universidade Sénior para a sociabilização/aprendizagem/vivências dos seniores nas diferentes áreas (cognitiva, motora, artística)?
	Articulação	Outra Universidades Seniores	Que articulação pode haver com outras Universidades Seniores?
	Gestão da Universidade Sénior	Desafios/difícultades	Como é feita a gestão? Como enfrentar as dificuldades? Quais os maiores desafios? Qual o segredo para o bom funcionamento da Universidade Sénior?

Apêndice 4 - Guião da entrevista aplicada a elementos da Autarquia

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para elementos da Autarquia

Identificação:

Idade:

Género:

Habilitações:

Funções que exerce na Autarquia:

Objetivos Específicos	Dimensão	Subdimensão	Questão
Perceber a finalidade deste tipo de valência Promover a valorização das pessoas idosas.	Conceito	Objetivo	No seu entender, qual é o papel de uma Universidade Sénior? Tem algumas perspetivas em mente nas propostas a apresentar à comunidade? Quais? Como?
Promover valores fundamentais do ser humano (Seniores).	Aplicação	Destinatário	Quais as características dos destinatários deste tipo de projeto?
	Adesão	Interesse	Com a criação deste tipo de valência, qual será a aceitação/interesse/participação da comunidade?

	Articulação com outras entidades	Apoio	Pensa que a autarquia dá o aval positivo à formação desta estrutura (Universidade Sénior)? Qual o apoio/protocolo/cooperação que poderá haver na formação da mesma?
	Pertinência	Transformação na comunidade	Que mudanças podem advir da constituição da Universidade Sénior?

Apêndice 5 - Transcrição das entrevistas aos Seniores

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior. (P1)

Identificação:

Idade: 65

Género: M

Habilitações: 6º ano de escolaridade

1-Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres?

Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento?

Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos?

Gosta de conviver e criar amizades?

Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação?

Com quem vive?

Passear e conviver com os amigos.

Sim todos os dias aprendemos.

Sim, gosto de conviver.

Não sinto solidão.

Vivo com a esposa e filhos.

2-O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?

Muitas vezes, tenho ouvido falar na televisão, rádio e jornais.

Sim, é muito importante, é bom para as pessoas conviver e ter novos conhecimentos.

É uma mais valia.

3- Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?

História, de Portugal, aprender inglês, ginástica e muito mais.

4- Que horário de funcionamento gostaria que existisse?

Talvez da parte da tarde.

5- Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?

Para adquirir novos conhecimentos, aprender mais.

6- A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?

Sim, a todas as pessoas.

Todos têm direitos de conviver e aprender.

7- Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

Tenho a dizer quando se abre uma Instituição, é bom para todos.

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior. (P2)

Identificação:

Idade:70

Género: M

Habilitações: 6º ano de escolaridade

1-Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres?

Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento?

Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos?

Gosta de conviver e criar amizades?

Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação?

Com quem vive?

Passear com muito gosto.

Venho ao Centro Social de Vidigueira.

Sim. Gosto de convívio e da amizade com as pessoas.

Vivo com a mulher

2-O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?

Sim, é importante.

Para aprender novos conhecimentos, para nos divertir e fazer amizades.

3- Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?

Inglês, saúde e outras artes.

4- Que horário de funcionamento gostaria que existisse?

Manhã. Participar da parte da manhã.

5- Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?

Acho importante para conviver e dar prazer para falar de histórias de vida e mais...

6- A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?

Toda a gente que queira aprender mais alguma coisa.

É sempre bom.

7- Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior. (P3)

Identificação:

Idade:73

Género: F

Habilitações: 4^a classe

1-Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres?

Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento?

Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos?

Gosta de conviver e criar amizades?

Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação?

Com quem vive?

Faço ginástica e voluntariado na loja social.

Vou ao Centro Social conviver. Adoro isso,

Sim, gosto de adquirir novos conhecimentos.

Sim, gosto de aprender e ensinar o que sei, isso ajuda a viver, a passar a solidão e saudade.

2-O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?

Oíço falar na televisão e aqui no Centro Social.

Muito importante. Várias coisas entre ela passar o tempo e aprender até morrer e o saber não ocupa lugar, distrai-nos e limpa-nos a mente.

3- Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?

História, culinária, cante, trabalhos manuais e outra.

4- Que horário de funcionamento gostaria que existisse?

Tarde, talvez seja melhor.

5- Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?

Muito importante para tirar as pessoas de casa, ter novos pensamentos e outras ideias.

6- A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?

Sim, de forma livre e voluntária.

7- Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior. (P4)

Identificação:

Idade:77

Género: M

Habilitações: 4ª classe

1-Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres?

Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento?

Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos?

Gosta de conviver e criar amizades?

Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação?

Com quem vive?

Não faço nada.

Vou ao Centro Social conviver.

Sim, gosto de aprender.

Sim, gosto de conviver, voltei para minha terra para conviver.

Não sinto solidão.

Vivo com a esposa.

2-O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?

Sim, ouço falar nisso.

Acho que é bom. Para conviver para novas aprendizagens, novos conhecimentos.

3- Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?

Eletricidade, saúde, história, geografia, cante, ouvir música e cantar.

4- Que horário de funcionamento gostaria que existisse?

Tarde.

5- Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?

Muito benefício para os Seniores, mais convívio, mais alegria.

6- A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?

Sim, aberto à comunidade.

7- Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior. (P5)

Identificação:

Idade:80

Género: F

Habilitações: 3ª classe

1-Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres?

Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento?

Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos?

Gosta de conviver e criar amizades?

Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação?

Com quem vive?

Faço ginástica, massagem.

Venho ao Centro Social para conviver.

Sinto que tenho necessidade de novos conhecimentos, é bom ir aprendendo.

Sim, para quem é fiel (gosto de fazer amizades).

Sinto um pouco solidão e tristeza.

Vivo só.

2-O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?

Não sei bem.

Sim, é importante que seja constituída.

Para criar amizades e conviver.

3- Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?

Saúde, ginástica, cante.

4- Que horário de funcionamento gostaria que existisse?

Tarde. É o melhor para fazer o trabalho em casa de manhã.

5- Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?

É positivo para entreter, para conviver e aprender a viver melhor.

6- A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?

Sim, é bom para todos, os que vierem.

7- Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior. (P6)

Identificação:

Idade:81

Género: F

Habilitações: 3ª classe

1-Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres?

Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento?

Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos?

Gosta de conviver e criar amizades?

Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação?

Com quem vive?

Faço ginástica. Gosto de ter novos conhecimentos.

Sim sou amiga de conviver e preciso.

Sim, sinto-me só, desde que o marido faleceu.

Vivo sozinha.

2-O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?

Tenho ouvido falar nisso.

É muito importante, para conviver.

3- Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?

Português, música, cante, histórias de vida, outras artes.

4- Que horário de funcionamento gostaria que existisse?

À tarde é melhor.

O prazer de conviver torna-nos alegres.

5- Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?

Seria muito importante, muito importante abrir novos conhecimentos e amizades.

6- A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?

Sim, deve ser aberto à comunidade.

7- Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior. (P7)

Identificação:

Idade:82

Género: F

Habilitações: Não tem escolaridade

1-Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres?

Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento?

Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos?

Gosta de conviver e criar amizades?

Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação?

Com quem vive?

Venho ao Centro Social fazer ginástica e gosto.

Vou à da filha.

Gosto de falar com as pessoas, rir e brincar.

Sim, sinto-me muito só.

Gosto de conviver. É bom.

Sim, estou só.

2-O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?

Não percebo isso.

Sim, é bom para passar o tempo.

3- Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?

Rendas, malha, bordados, cante, ginástica.

4- Que horário de funcionamento gostaria que existisse?

Tarde. É sempre melhor.

5- Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?

Positivo é bom para a saúde, para não estarmos sozinhos.

6- A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?

Acho que sim. A todas as pessoas que se queiram movimentar.

7- Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para Sénior. (P8)

Identificação:

Idade:84

Género: F

Habilitações:Não tem escolaridade

1-Identifique as atividades desenvolvidas nos seus tempos livres?

Neste momento, quais são as suas preferências como convivência/divertimento?

Sente necessidades de adquirir novos conhecimentos?

Gosta de conviver e criar amizades?

Sente solidão na sua vida? O que faria para ultrapassar essa situação?

Com quem vive?

Faço ginástica e gosto.

Faço massagem

Venho ao Centro Social.

Sim, gosto muito de conviver e falar com as pessoas.

Sim, sinto alguma solidão.

Vivo só.

2-O que sabe/conhece sobre uma Universidade Sénior?

É importante a constituição de uma Universidade Sénior? Porquê?

Já ouvi falar. Sim. Pra divertimento, deve ser bom para aprender.

3- Se fosse criada uma Universidade Sénior, que áreas/atividades seriam preferidas?

Renda, ginástica, massagem e mais coisas.

4- Que horário de funcionamento gostaria que existisse?

Manhã ou tarde, tanto faz.

5- Qual o impacto da Universidade Sénior na promoção do Envelhecimento Ativo?

Sim, para se distrair, conversar uns com os outros, cantar, eu vou gostar.

6- A Universidade Sénior é um espaço aberto à comunidade? De que modo?

Sim, todos devem participar.

Vai ser bom, gosto.

7- Há algum aspeto que não tenha sido perguntado e que queira referir?

Apêndice 6 - Transcrição das entrevistas aos Técnicos de Apoio Social

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja

Guião de Entrevista ao responsável do Acompanhamento Social. (P9)

Identificação:

Idade:33

Género: F

Habilitações: Licenciatura

Funções que exerce na Autarquia: Técnico Superior de Serviço Social

1-Como desenvolve as suas ações/atividades dentro da sua formação pessoal e social para toda a comunidade?

O trabalho desenvolvido pelo serviço de ação social vai de encontro às necessidades/interesses dos munícipes.

2-Quais são as principais dificuldades que se apresentam no desempenho da sua função?

As principais dificuldades prendem-se com o facto de haver várias atividades/ iniciativa, trabalhos a decorrer ao mesmo tempo. Por vezes não é fácil desenvolver as atividades propostas.

3-Qual a relação direta que a comunidade (Vidigueira) tem acerca do conhecimento desta valência?

Penso que nem toda a comunidade detém conhecimento sobre a valência.

4-Estão envolvidas pessoas voluntárias nesta valência?

Nesta valência não, mas a autarquia desenvolve ações de voluntariado.

5-Pensa que é possível haver instalações/serviços para assegurar a formação de uma Universidade Sénior? Quais? Como?

Sim, em espaços que atualmente estão desativados, antiga E.P.F.A (1º andar). Ou em espaços como centro multifacetado, centro social, Escola profissional. Etc.

6- Considera importante a constituição de uma Universidade Sénior no Concelho da Vidigueira? Fundamente as razões.

Sim, é uma forma de manter os Seniores ocupados/ ativos, de não haver situações de isolamento, de adquirir novos conhecimentos, de prevenir doenças sobretudo do foro psicológico.

7-Qual o contributo para a população Sénior?

Desenvolvimento pessoal e social.

8-Que áreas considera interessantes para satisfazer as necessidades e motivações Seniores?

Desporto, culinária, línguas, dança, teatro, música, informática.

9-Quais as características indispensáveis na Universidade Sénior de forma a cativar e estimular o interesse dos Seniores?

Rotatividade das aulas, ter professores que consigam ser empáticos com os alunos e que sejam dinâmicos. Realização de visitas, intercâmbios com outras universidades.

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja

Guião de Entrevista ao responsável do Acompanhamento Social. (P10)

Identificação:

Idade:35

Género: F

Habilitações: Licenciatura

Funções que exerce na Autarquia: Assistente Social

1-Como desenvolve as suas ações/atividades dentro da sua formação pessoal e social para toda a comunidade?

Desenvolvo de acordo com o público alvo e com a diretrizes superiores.

2-Quais são as principais dificuldades que se apresentam no desempenho da sua função?

Falta de autonomia;

Falta de motivação do público alvo.

3-Qual a relação direta que a comunidade (Vidigueira) tem acerca do conhecimento desta valência?

Não tem conhecimento

4-Estão envolvidas pessoas voluntárias nesta valência?

Não só trabalham pessoas afetas à entidade.

A autarquia promove outro género de voluntariado

5-Pensa que é possível haver instalações/serviços para assegurar a formação de uma Universidade Sénior? Quais? Como?

Há vários espaços que podem ser aproveitados (biblioteca, museu, antiga escola).

6- Considera importante a constituição de uma Universidade Sénior no Concelho da Vidigueira? Fundamente as razões.

Sim. Como um desafio ao envelhecimento, e como um contributo para o estímulo intelectual da população mais idosa.

Os objetivos das Universidades Seniores vão ao encontro das mudanças ocorridas na forma de vida dos reformados e aposentados, os quais tendem a afirmar-se como pessoas cada vez mais participativas.

7-Qual o contributo para a população Sénior?

Que contribua para elevar a auto estima e auto confiança pa população alvo. Promover a qualidade do seu processo de envelhecimento.

8-Que áreas considera interessantes para satisfazer as necessidades e motivações Seniores?

Saúde e bem estar, e outras que os seniores considerem do seu interesse e gosto.

9-Quais as caraterísticas indispensáveis na Universidade Sénior de forma a cativar e estimular o interesse dos Seniores?

As Universidades Seniores têm função muito importante na manutenção das capacidades físicas, psíquicas e sociais dos idosos.

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja

Guião de Entrevista ao responsável do Acompanhamento Social. (P11)

Identificação:

Idade: 37

Género: F

Habilitações: Licenciatura

Funções que exerce na Autarquia: Ação social

1-Como desenvolve as suas ações/atividades dentro da sua formação pessoal e social para toda a comunidade?

As ações desenvolvidas são escolhidas de acordo os interesses das pessoas envolvidas e de acordo com as diretrizes superiores.

2-Quais são as principais dificuldades que se apresentam no desempenho da sua função?

Diversas “áreas” a trabalhar em simultâneo.

3-Qual a relação direta que a comunidade (Vidigueira) tem acerca do conhecimento desta valência?

A comunidade tem pouco conhecimento.

4-Estão envolvidas pessoas voluntárias nesta valência?

Não tem voluntariado, apesar da autarquia ter voluntariado noutros aspetos.

5-Pensa que é possível haver instalações/serviços para assegurar a formação de uma Universidade Sénior? Quais? Como?

Sim, várias tais como, centro multifacetado, museu, escola profissional.

6- Considera importante a constituição de uma Universidade Sénior no Concelho da Vidigueira? Fundamente as razões.

Considero importante para os reformados que se encontram atualmente no concelho. São pessoas ativas.

7-Qual o contributo para a população Sénior?

Desenvolvimento pessoal e ocupação.

8-Que áreas considera interessantes para satisfazer as necessidades e motivações Seniores?

Atividade Física, culinária, tradições, cultura geral, visitas de estudo e outras.

9-Quais as características indispensáveis na Universidade Sénior de forma a cativar e estimular o interesse dos Seniores?

Realizar atividades diversificadas, tais como, visitas de estudo, artes manuais.

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja

Guião de Entrevista ao responsável do Acompanhamento Social. (P12)

Identificação:

Idade:41

Género: F

Habilitações: Licenciatura

Funções que exerce na Autarquia: Técnica do Serviço Social

1-Como desenvolve as suas ações/atividades dentro da sua formação pessoal e social para toda a comunidade?

Desenvolvo através de projetos pensados e estruturados com os membros da equipa, de acordo com os públicos e necessidades.

2-Quais são as principais dificuldades que se apresentam no desempenho da sua função?

Conseguir descentralizar os trabalhos e motivar os públicos para participar nas atividades.

3-Qual a relação direta que a comunidade (Vidigueira) tem acerca do conhecimento desta valência?

Tem conhecimento das atividades apenas os frequentadores dos centros de convívio do concelho.

4-Estão envolvidas pessoas voluntárias nesta valência?

Esta valência não tem voluntários, mas o município apoia diversas atividades de voluntariado.

5-Pensa que é possível haver instalações/serviços para assegurar a formação de uma Universidade Sénior? Quais? Como?

Sim, o município dispõe de diversos espaços para as atividades.

6- Considera importante a constituição de uma Universidade Sénior no Concelho da Vidigueira? Fundamente as razões.

É importante fomentar o envelhecimento ativo e combater o isolamento.

7-Qual o contributo para a população Sénior?

Novas experiências e aprendizagens.

8-Que áreas considera interessantes para satisfazer as necessidades e motivações Seniores?

Cante, música (instrumental), trabalhos oficinais, e manuais.
Ações de informação sobre saúde, etc.

9-Quais as características indispensáveis na Universidade Sénior de forma a cativar e estimular o interesse dos Seniores?

Professores populares de grande empatia, disciplinas de acordo com os seus interesses.

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja

Guião de Entrevista ao responsável do Acompanhamento Social. (P15)

Identificação:

Idade: 42

Género: F

Habilitações: 12ª

Funções que exerce na Autarquia: Assistente Operacional

1-Como desenvolve as suas ações/atividades dentro da sua formação pessoal e social para toda a comunidade?

Trabalho na cafetaria do centro social no atendimento ao público.

2-Quais são as principais dificuldades que se apresentam no desempenho da sua função?

Não apresento dificuldades no desempenho da função.

3-Qual a relação direta que a comunidade (Vidigueira) tem acerca do conhecimento desta valência?

Só frequentam esta valência os reformados, as outras pessoas da comunidade não tem muito conhecimento. Todos podem frequentar.

4-Estão envolvidas pessoas voluntárias nesta valência?

Está uma pessoa no apoio ao arrendamento com horário (manhã) – 8h-13h.

5-Pensa que é possível haver instalações/serviços para assegurar a formação de uma Universidade Sénior? Quais? Como?

Sim. Biblioteca, centro social, pavilhão e antiga escola.

6- Considera importante a constituição de uma Universidade Sénior no Concelho da Vidigueira? Fundamente as razões.

Sim. Proporcionam o convívio, novos conhecimentos, aprendizagens e combater solidão.

7- Qual o contributo para a população Sénior?

Partilha de saberes, histórias de vida, convívio e afetos.

8- Que áreas considera interessantes para satisfazer as necessidades e motivações Seniores?

Pintura, cante, culinária, história de vida, educação física.

9- Quais as características indispensáveis na Universidade Sénior de forma a cativar e estimular o interesse dos Seniores?

Ter bom ambiente, combater a solidão, ter áreas de interesse em comum.

Apêndice 7 -Transcrição das entrevistas aos Dirigentes das UTIS

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para dirigentes das UTIS. (P13)

Identificação:

Idade: 56

Género: F

Habilitações: 12ºano

Funções que exerce na UTIS: Coordenadora técnica

1-Quais as motivações que levaram à criação da Universidade Sénior?

É uma resposta social que visa criar e dinamizar atividades culturais, educacionais e de convívio, para os maiores de 50 anos num contexto de formação ao longo da vida.

2-Como é feita a organização no global da Universidade Sénior?

A organização depende da Câmara e está centrada na Unidade de Ação Sociocultural.

3-A partir de que idade podem frequentar a Universidade Sénior?

Os professores encontram-se em regime de voluntariado?

A partir dos 50 anos qualquer pessoa se pode inscrever na Universidade Sénior, independentemente do seu nível de escolaridade.

A totalidade dos professores funciona em regime de voluntariado.

4-Quais as disciplinas lecionadas (preferidas)?

Que outras atividades são promovidas, além das letivas?

De que forma são desenvolvidas as atividades com a comunidade?

A disciplina que tem um maior número de formandos é História.

Para além das atividades letivas promovem-se visitas de estudo no âmbito das disciplinas. O ano passado realizaram-se duas visitas no âmbito da História e uma ida a Londres no âmbito de Inglês.

Há uma particular interação entre as atividades da Universidade Sénior com a comunidade que se traduz por exemplo nas atividades que se promovem para o exterior: teatros, momentos musicais com a Tuna da US, encontros, desfile de Carnaval, colóquios, educação física, atividades com a comunidade, entre outros. No ano letivo 2015-2016 alguns alunos promoveram uma passagem de modelos de vestidos de noiva com uma grande participação da comunidade (300 pessoas).

5-Existe pagamento de alguma mensalidade para os alunos que frequentam a Universidade Sénior?

Não existe qualquer pagamento/mensalidade. Os alunos pagam apenas o seu seguro escolar anual.

6-Como contribui a Universidade Sénior para a sociabilização/ aprendizagem/ vivências dos seniores nas diferentes áreas (cognitiva, motora, artística)?

Artes Decorativas; Atividade Física; Artes de Palco e Tuna; Saúde e Bem-Estar; Informática; História de Portugal; Inglês e História das Religiões são as áreas de formação da US de Alvito que por si só já permitem a sociabilização, aprendizagem, vivências nas áreas cognitiva, motora e artística.

7-Que articulação pode haver com outras Universidades Seniores?

Já existe articulação com outras US. Participamos em Encontros da RUTIS com outras universidades com uma real partilha de vivências e de experiências e este ano é nossa intenção alargar estes encontros.

8-Como é feita a gestão?

Como enfrentar as dificuldades?

Quais os maiores desafios?

Qual o segredo para o bom funcionamento da Universidade Sénior?

Os maiores desafios são lançados pelos próprios formandos aos quais pretendemos sempre responder.

Não existe um *segredo* para a bom funcionamento da Universidade Sénior. Existe o objetivo de incentivar a participação e organização dos seniores em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer, transmitindo-lhes que viver é belo em todas as idades.

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para dirigentes das UTIS. (P14)

Identificação:

Idade: 46 anos

Género: Feminino

Habilitações: Mestrado

Funções que exerce na UTIS: Coordenadora Técnica

1-Quais as motivações que levaram à criação da Universidade Sénior?

A valorização dos seniores, a inexistência e uma Universidade Sénior na capital de distrito, a troca de saberes e de vivências que estes espaços podem proporcionar, o carácter flexível e descontraído da iniciativa.

2-Como é feita a organização no global da Universidade Sénior?

A Universidade tem uma equipa de coordenação (onde estão incluídos alunos e professores), tem várias disciplinas que abrangem as línguas, as ciências sociais e humanas, as artes (pintura, desenho, modelagem em barro, dança, teatro), o desporto, as ciências exatas, as TIC, a culinária, entre outras. As “disciplinas” propostas são diversificadas com um horário de 1h a 1h30 nas menos práticas e 2h as mais práticas por semana. Os “Professores “ são voluntários.

Funciona como se fosse uma escola, mas é um espaço de convívio e partilha em que “Professor” e “aluno” se confundem e alternam posições, pois as “disciplinas” são espaços de discussão de temas.

3-A partir de que idade podem frequentar a Universidade Sénior?

Os professores encontram-se em regime de voluntariado?

Podem frequentar a Universidade Sénior pessoas de ambos os sexos a partir dos 50 anos. Embora possam ser admitidas pessoas com idade inferior e com situações particulares de reforma antecipada, ou outras, deste que não excedam mais de 25% das inscrições. Todos os professores da USBeja estão em regime de voluntariado.

4-Quais as disciplinas lecionadas (preferidas)?

Que outras atividades são promovidas, além das letivas?

De que forma são desenvolvidas as atividades com a comunidade?

As disciplinas preferidas são culinária, sociologia, inglês, história local e património educação física e coro.

São promovidas palestras, visitas de estudo e convívios.

Com a comunidade são desenvolvidos encontros intergeracionais fruto de parcerias com as escolas, participação das atividades da Rede social, exposições, participação em eventos da cidade.

5-Existe pagamento de alguma mensalidade para os alunos que frequentam a Universidade Sénior?

Sim, existe uma mensalidade de 12 euros, podendo inscrever-se nas disciplinas que pretender, desde que haja vaga.

6-Como contribui a Universidade Sénior para a sociabilização/ aprendizagem/ vivências dos seniores nas diferentes áreas (cognitiva, motora, artística)?

A Universidade tem um espaço chamado SÓ(Mente) para estimular a parte cognitiva e emocional, a educação física, a dança criativa, o yoga, a pintura a óleo, a modelagem em barro, o teatro, o desenho exploram as diferentes áreas acima mencionadas, além da promoção de exposições dos trabalhos dos alunos e participação de concursos a nível nacional.

7-Que articulação pode haver com outras Universidades Seniores?

Criou-se um grupo de trabalho entre coordenadores de UTIS do Baixo Alentejo, para promovermos atividades em conjunto, pode-se promover encontros de coros, de atividades desportivas, existe o Encontro Nacional de Universidades, nas festa de fim de ano letivo pode-se convidar outras UTIS a participarem com os seus grupos de dança, teatro, música entre outras...

8-Como é feita a gestão?

Como enfrentar as dificuldades?

Quais os maiores desafios?

Qual o segredo para o bom funcionamento da Universidade Sénior?

A gestão da Universidade cabe à associação através da sua direcção. A gestão de alunos e professores é feita através de um programa específico adquirido através da RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade).

As dificuldades enfrentam-se recorrendo às parcerias e com muita imaginação. Os maiores desafios é arranjar voluntários, atrair os seniores e mantê-los e criar eventos para angariação de verbas.

Não considero que haja um segredo mas a necessidade de fazer uma boa articulação com os alunos, atendendo às suas necessidades e vontades, tentando sempre que possível colocar-se no lugar do sénior e compreender as alterações bio-psico-sociais que o processo de envelhecimento acarreta.

Apêndice 8 -Transcrição das entrevistas aos Elementos da Autarquia

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para elementos da Autarquia. (P16)

Identificação:

Idade: 33

Género: F

Habilitações: Licenciatura

Funções que exerce na Autarquia: Adjunta do gabinete de apoio ao executivo

1-No seu entender, qual é o papel de uma Universidade Sénior?

Tem algumas perspetivas em mente nas propostas a apresentar à comunidade? Quais? Como?

Com a sociedade cada vez mais envelhecida e com a esperança média de vida a aumentar nunca é demais o trabalho a desenvolver com os nossos idosos, proporcionando-lhes uma velhice ativa e com qualidade.

Na minha opinião as Universidades Sénior são muito importantes, pois poderão nesta fase das suas vidas desenvolver competências ou até mesmo desempenhar as suas próprias, enquanto eram trabalhadores e partilhar experiências e conhecimentos.

A Universidade Sénior, na minha perspetiva, deve ir de encontro às necessidades encontradas na população a atingir, promovendo atividades de desenvolvimento cognitivo, artes plásticas, atividade física e outras atividades que tenham sido requeridas pelos mesmos.

2-Quais as características dos destinatários deste tipo de projeto?

Todas as pessoas que estejam reformadas e que já terminaram as suas atividades profissionais e outros que tenham interesse.

3-Com a criação deste tipo de valência, qual será a aceitação/interesse/participação da comunidade?

Todas as atividades desenvolvidas para a população sénior são sempre muito bem recebidas por partes dos mesmos, pois, gostam de se manter ativos e aprender e desenvolver novas competências para se sentirem úteis.

Normalmente esta população é sempre muito assídua e muito exigente consigo mesma.

4-Pensa que a autarquia dá o aval positivo à formação desta estrutura (Universidade Sénior)? Qual o apoio/protocolo/ cooperação que poderá haver na formação da mesma?

As autarquias têm todo o interesse em ter projetos deste género, pois temos que dar o devido valor aos nossos idosos, criando-lhes condições aos vários níveis. Existem já muitas medidas de apoio sénior e as Universidades Seniores só vêm complementar todos os serviços já ao dispor dos nossos idosos.

5-Que mudanças podem advir da constituição da Universidade Sénior?

As mudanças podem revelar-se a nível pessoal, profissional e coletivo, na medida em que valorizam o auto conhecimento mas também facilitam a evolução de ideias e desenvolvimento para a comunidade.

MESTRADO DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA (6ª Edição)

Projeto " Constituição da Universidade Sénior – caso Vidigueira”

Esta entrevista semiestruturada é realizada no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, no Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação de Beja.

Guião de Entrevista para elementos da Autarquia. (P17)

Identificação:

Idade:38

Género: M

Habilitações: 12º ano (frequenta engenharia do ambiente – 2º ano)

Funções que exerce na Autarquia: Adjunto do gabinete de apoio ao executivo.

1-No seu entender, qual é o papel de uma Universidade Sénior?

Tem algumas perspetivas em mente nas propostas a apresentar à comunidade? Quais? Como?

No meu entender, é uma forma de proporcionar e disponibilizar conversas e conhecimento para que a população sénior se sinta inserida social e culturalmente, continuando ativos e atualizados em diferentes áreas do conhecimento, ultrapassando a visão limitada e exclusivista de educação como educação escolar apenas.

Sobretudo na área das humanidades, da informática, da leitura e da escrita criativa, da saúde e da arte. Não podendo faltar atividades como ginástica, teatro e cante coral ao qual muito devemos e nos está enraizado.

As viagens de estudo também são de grande interesse e motivadoras.

2-Quais as características dos destinatários deste tipo de projeto?

Todos se devem sentir integrados neste projeto. Desde licenciados, reformados como indivíduos com a 4ª classe antiga.

Não deve existir critérios de exclusão para se progredir na sabedoria só é necessário ter a oportunidade para toda a comunidade.

3-Com a criação deste tipo de valência, qual será a aceitação/interesse/participação da comunidade?

Como estamos a dar mais valor e mais atenção à educação ao longo da vida parece-me que haverá uma grande participação/ motivação desta valência na sede do concelho, valência que para ter a mesma aceitação em freguesias exigirá mais trabalho.

Não esquecendo que estas instituições são uma importante alavanca para o bem estar e para uma velhice saudável e bem sucedida.

4-Pensa que a autarquia dá o aval positivo à formação desta estrutura (Universidade Sénior)? Qual o apoio/protocolo/ cooperação que poderá haver na formação da mesma?

Senso a autarquia é a maior alavanca na promoção do bem estar da sua comunidade parece-me que deverá dar aval positivo a uma estrutura dessas características.

5-Que mudanças podem advir da constituição da Universidade Sénior?

Idosos mais cultos e com mais conhecimento, seja científico ou informação, saúde ou arte, cria pais e avós mais envolvidos nas dinâmicas familiares criando famílias e pais mais unidos e felizes, por sua vez uma comunidade mais saudável com melhor qualidade de vida.